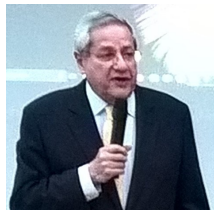


1. Dr. Ernesto Marcos

El Doctor Ernesto Marcos, Exdirector General de Nacional Financiera (1986-1988), lo recordamos por su bonhomía y don de gente.

Con motivo del Día del Jubilado el 30 de junio del presente año, tuvimos el honor de que nos visitara en la AJUNAFIN, donde impartió una plática sobre la Situación de la Industria Petrolera en México.

El Doctor Marcos después de su gestión como titular de Nacional Financiera, fue Subdirector de Finanzas de Petróleos Mexicanos, (1988-1994), la empresa Petrolera más importante de Latinoamérica, colocando a México en el séptimo mayor productor de petróleo a nivel mundial.



Dr. Ernesto Marcos
Exdirector General
de NAFIN (1986-1988)

Es importante destacar que como consecuencia de la intensidad de la movilización de flujo de efectivo, astringencia presupuestal y control de cambios, conceptualizó, diseñó y direccionó el primer esquema de Mesa de Dinero y Red de Cuentas Bancarias en PEMEX, que sirvió de modelo para otras entidades. Así mismo logró el establecimiento del sistema de Compensación Inter-compañías (SICOM), resolviendo con ello la movilización de flujo de efectivo inter empresas de PEMEX Exploración, Refinación, Petroquímica Básica, Secundaria y Administrativa, sentando así las bases de la desconcentración y descentralización de Petróleos Mexicanos.

Actualmente a través del Despacho Marcos y Asociados, Infraestructura y Energía, SC; guía a sus clientes en el complejo proceso de contratación dentro de la Industria de la Energía.



2. COMIDA “DÍA DEL JUBILADO” *¡ Muchas Felicidades !*



CONTENIDO

1. DR. ERNESTO MARCOS

2. COMIDA “DÍA DEL JUBILADO”

3. CENTRO NEOGENESIS

Una copa, un problema...

Mirando más allá del cristal

4. MEDICINA PREVENTIVA

4.1 Psicología en el Adulto Mayor

4.2 Entrega de Fármacos

a domicilio 2017

4.3 Programa de seguimiento

farmacoterapéutico

para pacientes crónicos

5. TALLER MINDFULNESS

6. CONSULTORIO GERIÁTRICO

7. TALLERES Y ACTIVIDADES

RECREATIVAS EN AJUNAFIN

8. ARTÍCULOS DE INTERÉS

9. ABECEDARIO DE DICHOS Y FRASES HECHAS

10. RECOMENDACIONES PARA “LEER”

11. “CIRCULEMOS LA ENERGÍA”

SI TE SOBRA TRÁELO.

SI TE GUSTA LLÉVATELO.



Asociación de Jubilados
de Nacional Financiera, A.C.

Horizonte

No. 20



Centro NeoGenesis

3. Una copa, un problema... Mirando más allá del cristal



Lic. Alejandro García Araneda
Director General
Centro NeoGenesis

El pasado jueves 13 de julio tuvimos la oportunidad de contar con la participación del Lic. Alejandro García Araneda, de cuya plática ofrecemos la siguiente síntesis:

Entre 16 y 39 millones de personas en el mundo sufren por el consumo de drogas, Reporta el resumen 2014 del informe Mundial sobre las Drogas.

En México el principal problema de consumo lo constituye el alcohol, considerado junto con el tabaco una droga legal. A nivel nacional, 71.3 por ciento de la población consume este producto.



32.8 por ciento, equivalente a una tercera parte de la población, bebe en grandes cantidades, es decir que en cada familia mexicana existe un integrante o un conocido que ingiere más de cuatro o cinco copas por ocasión.

El alcohol como parte de nuestra identidad cultural.


La Adicción se define como una enfermedad cerebral crónica y recurrente, que se caracteriza por la búsqueda y el uso compulsivo de drogas, a pesar de las consecuencias adversas. Se considera una enfermedad cerebral porque las drogas cambian el cerebro; modifican su estructura y su funcionamiento. Estos cambios pueden ser a largo plazo y son la causa de las conductas de riesgo que observamos en las personas que abusan de las drogas. (NIDA, 2007).



Uso, Abuso, Dependencia.



- **Uso:** Se refiere al consumo ocasional del alcohol, y no provoca efectos negativos físicos, psíquicos, familiares y sociales en la persona.
- **Abuso:** Ocurre cuando el alcohol se consume en una mayor cantidad, con más frecuencia, y sin importar si daña la salud física, mental y social de la persona que la consume.
- **Dependencia:** Es un síndrome en donde existe una gran necesidad de consumir la droga, daña gravemente la salud y ocasiona el abandono de otras áreas de la vida: laboral, escolar, familiar, social de la persona.

Criterios de diagnóstico: Síndrome de Abstinencia  Tolerancia

Sensibilización. Hipersensibilidad a los efectos de un fármaco en una persona con historial de exposición a éste; la sensibilización es uno de los mecanismos neurobiológicos involucrados en el craving (ANSIA) y la recaída.



El diagnóstico de dependencia (CIE-10) se basa en la presencia de tres o más criterios de dependencia durante un período de 12 meses. Además de la presencia obligada de consumo inadecuado, por excesivo o por inoportuno, deben existir al menos tres de los síntomas siguientes: Deseo intenso de consumir una sustancia; Disminución de la capacidad para controlar el consumo; Síntomas somáticos de un síndrome de abstinencia; Tolerancia a la sustancia; Abandono progresivo de otras fuentes de placer o diversiones; Persistencia en el consumo de la sustancia, a pesar de sus evidentes consecuencias perjudiciales.

Prueba de tamizaje (CAGE)

- C:** ¿Ha sentido alguna vez que debe beber menos? Busca intentar reducir el consumo de alcohol y revela los problemas individuales que surgen del abuso?
- A:** ¿Le ha molestado que la gente lo critique por su forma de beber? Encubre las consecuencias sociales negativas del consumo abusivo de alcohol.
- G:** ¿Alguna vez se ha sentido mal o culpable por su forma de beber?
- E:** ¿Alguna vez ha necesitado beber por la mañana para calmar los nervios o eliminar molestias por haber bebido la noche anterior?

Prevención Factores de Riesgo

Riesgo es entre 3 y 5 más frecuente de los que no tienen el problema de alcoholismo en la familia; Trastornos de adaptación importantes; Ambiente familiar disfuncional (conflictos, separaciones, maltrato físico y psíquico, abusos sexuales, dificultades económicos e interrupción de rituales familiares; Publicidad; Presión de amigos; Mitos y costumbres; Fácil acceso a bebidas alcohólicas.



Factores de protección individuales

Las actitudes positivas hacia la salud; Capacidad para tomar decisiones; Los valores; La competencia individual para la interacción social; Autoestima; Salud mental; Resiliencia; Pensamiento Crítico; Pensamiento Analítico; Habilidad para solucionar problemas; Autocontrol emocional; Actividades físicas que compiten con el consumo.



Factores de protección sociales

- Factores de protección familiares:** Buena COMUNICACIÓN; Familia sin consumo el hogar; Buen APEGO FAMILIAR/pareja; Familia integrada y que realiza actividades recreativas, culturales, deportivas.
- Factores de protección laborales:** BUENA ORGANIZACIÓN del trabajo; BUEN AMBIENTE laboral; INTERACCIÓN adecuada con compañeros; AUSENCIA DE ALCOHOL/DROGAS en el trabajo.
- Factores de protección social:** Dificultades para el acceso a las drogas.
- Actividades comunitarias sin consumo:** Religiosas, deportivas, culturales, etc.





Asociación de Jubilados
de Nacional Financiera, A.C.

Horizonte

No. 20



Un programa a la medida

“Cada persona tiene en su esencia un poco de cielo y un poco de infierno. Todos somos almas eternas y al mismo tiempo, somos huellas digitales únicos especiales e irrepetibles”.

Alejandro García Araneda.

Manual del bebedor problema

Hombres = Hasta **4** medidas por ocasión, una medida por hora no más de 3 veces a la semana y no pueden ser días consecutivos.

Mujeres = Hasta **3** medidas por ocasión, una medida por hora no más de 3 veces a la semana y no pueden ser días consecutivos.



Otros servicios del centro

Citas de diagnóstico programadas; Programa de satisfactores cotidianos; Programa de medio internamiento; Programa de internamiento de día; Programa de medio camino; Programa de satisfactores cotidianos; Internamiento; Seguimientos para la reinserción.

Tenemos un método inclusivo basado en el modelo profesional y en comunidad terapéutica, diferentes terapeutas con enfoques diversos: Neurofeedback, “The work”, cognitivo conductual, Gestalt, 12 pasos y logoterapia. Contamos con consejeros técnicos en adicciones y especialistas. Enfermeros y médicos.

Trabajamos en el diagnóstico puntual y diferenciado.

Trabajamos con el modelo sistémico, para entender la dinámica de la familia y reestructurar las relaciones interpersonales.

Damos herramientas al adicto y al consumidor fuerte, para que se hagan responsables de su patología y se empoderen, reconquistando su autonomía y por lo tanto su libertad.



Centro NeoGenesis

Prevención y tratamiento de adicciones S.C.

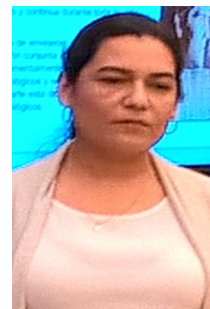
Francisco I Madero 22 manzana 44, Col. San Bartolo Ameyalco, CP.01800, Tel. 50-85-07-11
centroneogenesismx@gmail.com
<http://centroneogenesis.org>



4. MEDICINA PREVENTIVA

4.1 Psicología en el Adulto Mayor

Continuando con el programa anual de conferencias del Servicio Médico de NAFIN, el 14 de junio de 2017, tocó el turno a la Maestra Elena Castillo, Coordinadora del Área de Psiquiatría y Psicología quien en compañía del Dr. Efraín Alvarado Alcocer Subdirector de Servicio Médico de NAFIN, expuso el tema la **Psicología en el Adulto Mayor**, el cual sintetizamos a continuación:

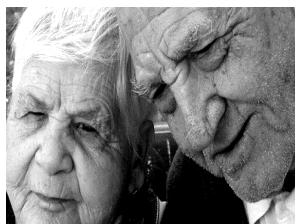


Mtra. María Elena Castillo
Coordinadora del Área de
Psiquiatría y Psicología del
Servicio Médico de NAFIN.

VEJEZ

El termino vejez se puede definir por condiciones como:

- ◇ Físicas
- ◇ Funcionales
- ◇ Mentales
- ◇ Salud del individuo



ENVEJECIMIENTO

- El envejecimiento del ser humano es un proceso natural que consiste en una declinación progresiva de las funciones del organismo que comienza antes del nacimiento y continua durante toda la vida.
- La manera de envejecer esta determinada por la acción conjunta de varias causas, pero fundamentalmente por factores socio-psicológicos y ecológicos, y solo una pequeña parte esta determinada por factores biológicos.



ASPECTOS PSICOLÓGICOS ASOCIADOS

- **Personalidad** .- se ha demostrado que el individuo al envejecer conserva las tendencias de su personalidad a lo largo de la vida adulta y lo que se modifica es lo relacionado con el proceso de adaptación; la personalidad se describe como el conjunto estructurado de características de los que dispone un individuo para sentir, pensar y comportarse según su propia manera.
- **La degeneración física y los múltiples trastornos orgánicos**.- constituyen uno de los principales focos de ansiedad y depresión para el anciano.
- **Ansiedad**.- puede verse incrementada por la suma de otros factores cercanía final de la vida, termino de la actividad laboral con la edad de la jubilación y consiguiente desocupación económica, como consecuencias de la reducción de los ingresos recibidos por el individuo al pasar o cobrar la pensión , en relación a lo que recibía cuando se hallaba activo laboralmente.

- **Depresión.-** tiene consecuencias físicas y mentales que pueden complicar un problema de salud existente de una persona de edad avanzada y desencadenar nuevas preocupaciones, con los siguientes síntomas:

- ⇒ Sentimiento de tristeza o desánimo.
- ⇒ Pérdida de interés en la vida.
- ⇒ Inseguridad
- ⇒ Sensación de fatiga y cansancio
- ⇒ Pérdida de apetito
- ⇒ PENSAMIENTOS SUICIDAS



- **Funciones cognitivas.-** La pérdida de memoria es la principal queja del adulto mayor, ya que todas las funciones mentales sufren deterioro con la edad. Existen investigaciones que indican la existencia de una lentitud generalizada en el procesamiento de la información a medida que avanza la edad de la persona: problemas relacionados con las pérdidas, trastornos físicos, trastornos mentales de cualquier tipo, reacciones psicológicas propias de la edad.



TEORÍAS DEL ENVEJECIMIENTO

Teoría de la Actividad: Esta teoría plantea que cuanto más activo se permanezca en la vida, será más satisfactoria la vejez. Sugiere la mantención de los roles previos y la sustitución de los roles perdidos.

Teoría de la Desvinculación: Esta teoría plantea que el Adulto Mayor será más feliz en la medida de que se aparte de sus vínculos; sugiere la reducción de actividades y ocupaciones refugiándose en ellos mismos y debilitando los lazos emocionales con otras personas. Este desligamiento se relacionaría con la inminencia de la muerte.

Pautas Actuales: La forma que las personas encaran su vejez se relaciona con la personalidad y el grado de actividad que ha tenido la persona en su vida. Por esto la capacidad de ser feliz en esta etapa se relaciona con las características del sujeto.

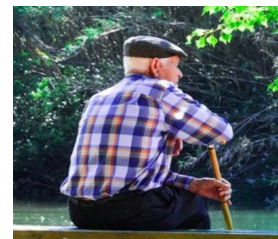
Teoría del retrainamiento postula que: La persona mayor deja poco a poco de mezclarse en la vida social y como contra partida la sociedad le ofrece cada vez menos posibilidades en general.

La teoría de la modernización: Destaca la situación actual del adulto mayor al igual que hace mención de la descalificación del adulto mayor en el ámbito laboral.



CAMBIOS PSICOLÓGICOS EN EL ADULTO MAYOR

- **Rigidez de los rasgos de personalidad previos** .- Se manifiestan rasgos que habían estado ocultos tras los mecanismos de una actividad creadora o de defensa, en ambos sexos, y la personalidad se vuelve frágil, vulnerable por los agentes físicos y por el medio social; las resistencias son menos enérgicas y los sentimientos pueden centrarse en el temor.
- **Negarse al cambio**.- Al enfrentarse con los esfuerzos de adaptación, aparece un temor consciente de rechazo al cambio y traslado a una nueva situación, lo que lleva a una depresión profunda porque los mecanismos de defensa para sobreponerse son limitados, a la vez que así limita aún más.
- **Conductas de atesoramiento**.- conserva todo, en la postura permanente de retener, ese comportamiento en el fondo es una regresión a etapas infantiles, entrando así los mecanismos emotivos de la autoridad, poder, dominio, sentir que se es; es tratar de mantener la propia identidad.
- **Sentimientos de Inseguridad** .- encabezados principalmente por agresividad y hostilidad, cuando se presenta la necesidad de reacomodar a las personas y cosas, aparece como recurso y puede ser la única posibilidad de refugio para mantener intocable y estable el “yo”.
- **Cambios en las relaciones Sociales**.-la vida le enseñó a ser realista y esto unido a la dificultad de asumir la complejidad de las nuevas opciones posibles, hacen que se limite el mundo al ámbito de lo que puede controlar; al tiempo que disminuye la capacidad de agresión, conserva los intereses que puede manejar y que suponen una fuente de satisfacción. Mayor rigidez para aceptar los cambios tecnológicos y sociales.
- **Refugio en el pasado**.- al disminuir el proceso fisiológico y ser menor la memoria de fijación y aumentar la de evocación, la vida se llena de recuerdos; es forma de revalorizar el pasado en el presente, el protagonista se siente joven al revisar hechos que le permiten acaparar la atención de los demás.
- **Cambios en la relación con los objetos anteriores:** No se entiende por objeto lo inanimado, también a las personas; la persona que llega a este nivel de madurez tiene que aceptar las realidades deficitarias:
 - ⇒ Disminución de la memoria.
 - ⇒ Reciente aumento de la memoria de evocación o nostalgia.
 - ⇒ Reducción de la curiosidad intelectual.
 - ⇒ Fatiga en el trabajo.
 - ⇒ Disminución sensorial motriz.
- Todo esto perturba la vida habitual, y ahora tiene que crear una nueva comunicación y valoración para adaptarse a la nueva realidad; ha de dar a los objetos otro valor, otra dimensión; ha de buscar la gratificación o salida a sus tensiones o encontrar otras formas o renunciar a ello. Sus reacciones y conductas pueden ser variadas, pueden regresar a épocas anteriores (infantilismo ó adolescencia) o superar lastres y lograr un nuevo equilibrio de fuerzas contrapuestas, cambió el compás... el baile también.



Envejecer es como escalar una gran montaña: mientras se sube las fuerzas disminuyen, pero la mirada es más libre, la vista más amplia y serena.



Asociación de Jubilados
de Nacional Financiera, A.C.

Horizonte

No. 20

4.2 Entrega de Fármacos a domicilio 2017

El jueves 13 de julio de 2017, la Dra. Ana Paula Mas Martínez, Coordinadora de Cuidados Paliativos, en compañía del Dr. Efraín Alvarado Alcocer Subdirector de Servicio Médico de NAFIN, presentó el programa de “Entrega de Fármacos a domicilio 2017” el cual sintetizamos a continuación:



Organización
Mundial de la Salud

Uso racional de medicamentos. OMS

- Más del 50% de los medicamentos se prescriben, dispensan o venden de forma inapropiada.
- 25% de los pacientes no toman sus medicamentos como se les indica.
- 50% de los países no fomentan uso racional de medicamentos.

Dra. Ana Paula Mas Martínez.
Coordinadora del Programa
Servicio Médico Nacional Financiera.
Martes y Jueves 10 am a 2 pm
Tel: 5325-68-41
apmas@consmanage.com.mx



Programa de entrega de medicamentos a domicilio.

- Entrega organizada y supervisada de medicamentos a domicilio, para derechohabientes al Servicio Médico de Nacional Financiera con enfermedades crónico degenerativas y/o enfermedades catastróficas.
- Actualmente se encuentran en este programa 590 derechohabientes de la CdMx y estatales.
- Incluye la entrega de medicamentos a domicilio de los pacientes del programa de cuidados paliativos y aquellos con desnutrición valorados por nutriólogas del servicio.



Problemática.

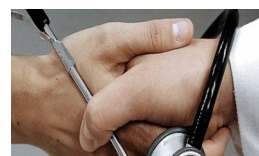
- ¿Tomo más de 2 medicamentos crónicos al día?
- ¿No me entregan los medicamentos completos en una sola farmacia?
- Se tardan mucho en la farmacia para autorizar mis medicamentos
- ¿Visito a más de una farmacia para surtir mi receta?
- ¿Tengo poco apego al tratamiento de mi médico?



Estrategia en NAFIN.

Programa de Entrega de Fármacos a Domicilio (Integramed).

- Beneficios para el paciente.
- Beneficios para el médico.





Asociación de Jubilados
de Nacional Financiera, A.C.

Horizonte

No. 20

¿Sabía usted que?.....



- El Servicio Médico de Nacional Financiera es el único en la banca de desarrollo que ofrece ampliamente el programa a sus derechohabientes que cumplan los criterios.
- Es la institución bancaria con el programa de entrega de fármacos a domicilio e idoneidad terapéutica más amplio y comprometido con la salud de los pacientes.
- Las instituciones de seguridad social en el país (IMSS, ISSSTE, PEMEX, DDF, SS, etc) no ofrecen programas con las mismas características a sus derechohabientes.

Ventajas del programa para el jubilado.

- Recepción bimestral en su domicilio del tratamiento crónico completo indicado por su médico.
- Evita numerosas visitas a farmacias para surtir recetas completas.
- Recibe llamada de seguimiento bimestral por parte de la empresa encargada de la logística del programa.
- Mejora el apego al tratamiento.
- Mejoría en el control de la enfermedad (al mejorar apego).



Candidatos al programa.



- Polifarmacia (uso crónico de 2 o más medicamentos para control de la enfermedad indicados por médico tratante).
- Usar al menos un medicamento de alta especialidad (tratamiento para cáncer, enfermedades autoinmunes, entre otras).
- Contar con **receta reciente** expedida por su médico tratante (máximo 2 meses de emitida).
- Tener seguimiento por parte de su médico tratante **al menos dos veces al año, de lo contrario serán dados de baja del programa.**

Proceso de inclusión

- Acudir a Servicio Médico de Nafin o solicitar a médico tratante envíe correo a la coordinadora del programa.
- Requisar un formato de ingreso que incluye datos de contacto, nombre del médico (s) tratante (s).
- Deberán acudir con las recetas médicas para poder incluirlas en su programa.
- Informar de los medicamentos que sean suspendidos por sus médicos.
- Notificar los medicamentos nuevos en su tratamiento y presentar la receta correspondiente para incluirlas.



Aviso Importante!

- No se incluyen medicamentos sin receta médica, sin excepción.
- Solo el Servicio Médico puede modificar el envío de medicamentos, ni Integramed, ni los pacientes, con base en las recomendaciones del médico tratante.
- Siempre surtir la receta de un medicamento nuevo por primera vez.
- El proceso de alta al programa es de 2 semanas.
- Notificar con tiempo los cambios, si salen de vacaciones, cambian de número telefónico o domicilio para evitar perder el contacto.
- Cualquier comentario del programa dirigirse a la coordinadora del mismo para su pronta atención.

Paquete de entrega:

- Bolsa sellada con medicamentos.
- Carta de desabasto (si es el caso).
- Kardex gráfico de entrega.
- Encuesta de satisfacción de entrega.
- Carta de desabasto (si es el caso).



Importante: Al recibir su paquete, abrirlo y verificar que coincida el contenido con lo especificado en Kardex.

4.3 PROGRAMA DE SEGUIMIENTO FARMACOTERAPÉUTICO PARA PACIENTES CRÓNICOS.



Dr. Guillermo Navarro
Director Médico Integramed

Principales beneficios

- Impresión a color personalizada en la que se detalla todo lo que se entrega indicando: Foto de los medicamentos, Laboratorio, posología, forma de uso y los datos importantes.
- Bolsas de transporte de valores foliadas para asegurar que no se pierda ningún medicamento.
- Seguimiento telefónico para asegurar que el tratamiento se pueda iniciar y mantener correctamente durante un ciclo preestablecido.





| | Beneficios únicos de nuestro programa: | Programa Tradicional de Habituales | Programa de Tratamientos Individualizados |
|----|--|------------------------------------|---|
| 1 | Nuestro programa entrega tratamientos en forma programada en todo el territorio nacional, se distingue porque antes de cada entrega nos comunicamos con el paciente, a fin de acordar el mejor momento para la recepción de su tratamiento en domicilio. | NO | SI |
| 2 | Nuestro programa evita una posible sobre o sub utilización de los mismos, y ponemos especial énfasis en los medicamentos de Alta Especialidad, Red Fría y Controlados. | NO | SI |
| 3 | Nuestro programa integra un cuadro hecho a las necesidades de nuestros pacientes, el cual nos permite asegurar las calidad de los medicamentos. | NO | SI |
| 4 | Nuestro programa dispensa en ciclos de 30, 60 o 90 días, por lo que deja de ser necesario el re abastecimiento descoordinado a consecuencia de las presentaciones de los medicamentos. | NO | SI |
| 5 | Nuestro programa asegurara que el medicamento autorizado lo reciba completo el paciente, porque se emplean bolsas de seguridad similares a las que se utilizan en el transporte de valores. | NO | SI |
| 6 | Nuestro programa le asigna a cada paciente una especialista farmacoterapéutico el cual asiste al paciente durante su tratamiento asegurando que sea seguro y efectivo. | NO | SI |
| 7 | Nuestro programa promueve el APEGO AL TRATAMIENTO monitoreando entrega por entrega el suministro y uso correcto de medicamentos. | NO | SI |
| 8 | Nuestro programa se apoya con los médicos tratantes para asegurar la posología correcta. | NO | SI |
| 9 | Nuestro programa puede implementar Farmacovigilancia. | NO | SI |
| 10 | Temas fundamentales 1) Farmacológica 2) Servicio al clientes. | NO | SI |

Claves de nuestro programa:

1. Se encontró que el programa permite una Farmacovigilancia ANTES de que se surtan los medicamentos al beneficiario. identificando y corrigiendo 10 problemas o inconsistencias por cada 100 tratamientos procesados dentro del protocolo del programa: Tratamiento sin problemas, 90%, Tratamientos con inconsistencias detectadas y corregidas antes de la dispensación, 100%.

2. Se encontró que refuerza mucho la seguridad de los medicamentos y de los datos personales el contar con medidas únicas:



El 100% de los envíos salen en bolsa de seguridad foliada similar a la que se usa en el transporte de valores.

El 100% de los derechohabientes del programa cuenta con un Aviso de Privacidad y Consentimiento firmado almacenada digitalmente en una base de datos segura.



Asociación de Jubilados de Nacional Financiera, A.C.

Horizonte

No. 20

- Se encontró que sirve mucho que el programa pueda identificar la cantidad de medicamentos requeridos para cubrir una posología previamente computada en el expediente farmacoterapéutico.
- El 100% de nuestros pacientes evalúa nuestro servicio y el 97% se expresa positivamente:
- Se encontró que el derechohabiente agradece profundamente una entrega INTEGRADA para un periodo de 30, 60 o 90 días porque le evita innumerables vueltas a la farmacia:
- Se encontró que el programa corresponde con la tendencia global en prestadoras de salud, la cual tiende a enfocarse cada día mas en el efecto de los tratamientos, mas que en su simple costo:

Paciente: [Redacted]
 Autorizado: [Redacted]
 Gpo: [Redacted]
 Medicamento: [Redacted]
 Inicio: [Redacted]
 Fin: [Redacted]
 Identificación: [Redacted]

Fecha Disp: 30/Jul/2013
 Entrega No: 5462
 Únicar cambios: 02/Sep/2013
 ar cambios: 525-1999
 No se asume que no hubo cambios en la receta

| # | Imagen | Artículo Med | Principio Activo | Indicaciones | Laboratorio | Posología |
|----|--------|-------------------------------|---------------------------|------------------------------|--------------------------|-----------|
| 10 | | METAMUCIL NATURAL/504GR-BO T | PLANTAGO OVATA MUOLAGO | 1 tomar 1 cucharada 4-12hrs | PROCTER & GAMBLE POPULAR | 2 ✓ |
| 11 | | ASPIRINA PROTEC 100MG/2-TAB | ACIDO ACETILSALICILICO | | BAYER MEDICAL | 1 ✓ |
| 12 | | SIL NORBORAL 5MG 500MG/40-TAB | GLIBENCLAMIDA, METFORMINA | | SILANES | 2 ✓ |
| 13 | | ACLORAL 150MG/60-TAB | HNA | | LIOMONT | 1 ✓ |
| 14 | | LACTULAX/250ML-JB E | LACTULOSA | 1 tomar 10ml 4-24hrs | SENOSIAN | 2 ✓ |
| 15 | | VENASTAT/60-CAP | NA | | ARMSTRONG OTC | 1 ✓ |
| 16 | | SUFREXAL P/78GR-TUB | KETANSERINA BENZOCAINA | aplicar 1 vez al día y noche | JANSSEN (MED) | 3 ✓ |

Recibi medicamento completo.

Información
 Protegida por Ley de Datos Personales

Información
 Protegida por Ley de Datos Personales

OBSERVACIONES DEL PACIENTE
Exhibe Atención agradezco todo el trato muy profesional gracias.



En el estudio se pronostica que para 2020 los prestadores de salud incrementaran en un 60% la inversión en programas de eficiencia clínica, a pesar que no esperan obtener grandes resultados hasta el tercer año.

5. TALLER DE MINDFULNESS



Alejandra Espinosa
 Lic. en Psicología





Taller Mindfulness (atención plena)

- Objetivo**
- ✓ Comprender y experimentar en qué consiste la práctica de "Mindfulness" formal e informal.
 - ✓ Conocer los beneficios comprobados para la reducción del estrés, impacto en la salud y estilo de vida.

Mindfulness = Atención al momento presente + Actitud de apertura y aceptación

=

Múltiples beneficios para la salud física y psicológica, bienestar, rendimiento y emociones en diversas áreas: educativa, laboral, clínica, público en general.

¿Qué es Mindfulness? ✓ Es la capacidad que tenemos de estar en el momento presente de una manera equilibrada, con una actitud de aceptación y apertura. Esta habilidad nos ayuda a manejar mejor nuestras emociones, sentirnos más relajados y conocer cómo funciona nuestra mente" —Eric López—

✓ La práctica de Mindfulness es un entrenamiento sistemático de la atención que permite a las personas **desarrollar recursos internos de auto-observación y auto-regulación, que brindan la posibilidad de desactivar la reacción automática del estrés crónico**, a través de observar claramente las reacciones corporales y emocionales que surgen frente a un estresor.

Es una práctica conocida también como cualquiera de los siguientes términos: **ATENCIÓN PLENA, CONCIENCIA ABIERTA, MEDITACIÓN Y PRESENCIA PLENA.**



Beneficios de la práctica continua de Mindfulness:





Asociación de Jubilados
de Nacional Financiera, A.C.

Horizonte

No. 20

Beneficios –Mindfulness

Algunos beneficios de la práctica continua de Mindfulness en la salud:

- ✓ **Reduce el estrés y a la ansiedad.** Reduce los niveles de cortisol, una hormona que se libera en respuesta a las situaciones de estrés y aumenta la oxitocina. Mindfulness aporta a sus practicantes un **estado de calma y serenidad** que mejora la salud física y emocional, reduciendo la presión arterial.
- ✓ **Ayuda a dormir mejor.** El cuerpo experimenta un grado de **relajación natural** que te ayuda a liberar tensiones, por lo que la conciliación del sueño será más fácil. Un estudio de la Universidad de Harvard encontró que la meditación a través de la técnica de mindfulness nos puede ayudar a **combatir el insomnio**, ya que **reduce la activación cortical** por la noche.
- ✓ **Protege contra el Alzheimer.** Esta práctica ha demostrado su efectividad en algunas enfermedades neurológicas como el Alzheimer, ya que la atención plena consigue **estimular las neuronas y reducir el gen** que está relacionado con esta patología. Según un estudio publicado en PubMed, el grupo de pacientes de Alzheimer que practicó esta técnica de relajación consiguió cambios significativos con respecto al grupo que no practicó esta práctica.
- ✓ **Desarrolla la empatía.** Nos ayuda a conocernos mejor y también a conocer y aceptar a los demás. Con su práctica se desarrollan regiones del cerebro que están relacionadas con la empatía y con el autoconocimiento. Además, un estudio de la Universidad de Toronto demostró que las personas que practican mindfulness poseen **más control sobre sus emociones** que aquéllas que no lo hacen.
- ✓ **Aumenta la creatividad.** Ayuda a calmar la mente, y una mente en estado de paz y tranquilidad es más propensa a generar nuevas ideas. Investigadores de la Universidad de Roma hallaron que los individuos que son capaces de **liberar su mente piensan de manera distinta** acerca del mundo que les rodea y su nivel de creatividad es mayor.

A practicar –Mindfulness

Tomar en cuenta : ✓ Mindfulness requiere de una dedicación continua; ✓ Paciencia; ✓ Sin juicios; ✓ La mente no se queda en blanco; ✓ Apertura y aceptación; ✓ Mayor práctica = mayores beneficios.

Propuesta –Mindfulness

Investigación de los beneficios de Mindfulness en personas mayores

Ellen Langer (psicóloga e investigadora de la universidad de Harvard), estudió el efecto de mindfulness en personas de la tercera edad.

Sus investigaciones demostraron:

Mindfulness es una herramienta que puede ayudar a personas de **todas las edades** a ser **más saludables, independientes y creativas**. Y en la mayoría de los estudios el bienestar de las personas de la tercera edad mejoró.

Afirma que el proceso de envejecimiento es menos irreversible de lo que se piensa.

“El cuerpo sigue a la mente”

“No es nuestro estado físico el que nos limita, sino la percepción que tenemos de nuestros propios límites”

<http://www.martaabril.com/descargas/mindfulnessyterceraedad.pdf>

“Queremos enseñar que la meditación no es dejar la mente en blanco, sino aprender a ver y a vivir con las cosas tal como son”




- Jon Kabat-Zinn-

www.espaciocontigo.com



6. CONSULTORIO GERIÁTRICO

VALORACIÓN GERIÁTRICA INTEGRAL (VGI): Como parte de las acciones preventivas de salud instrumentadas por la Subdirección de Servicio Médico de NAFIN, en beneficio de los jubilados y sus beneficiarios; a partir del miércoles 26 de octubre, se establecerá un Consultorio de VGI, en la “Casa del Jubilado de NAFIN”, sujeto al siguiente horario:

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES |
|---|--|------------------|--|------------------|
|  Dra. Blanca Iveth Pulido Partida GERIATRA | 09 a 13 horas | | 09 a 13 horas | |
|  Lic. Elizabeth Martínez González PSICÓLOGA | | 09 a 14 horas | | 09 a 14 horas |
|  L.N. Cecilia Galindo Aceves NUTRIÓLOGA |  13 a 15 horas | |  13 a 15 horas | |

Consultas: Al 31 de julio se atendieron **449 consultas** como sigue: **99 pacientes nuevos** y **350 pacientes subsecuentes**.

| ESPECIALISTA | NOV. | DIC. | ENE. | FEB. | MAR. | ABR. | MAY. | JUN. | JUL. | TOTAL | % |
|--|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|------|
| Dra. Blanca Iveth Pulido Partida GERIATRA | 15 | 7 | 28 | 17 | 17 | 16 | 12 | 31 | 15 | 158 | 35.2 |
| Dra. Dulce Lizeth Gómez Uribe GERIATRA | 13 | 7 | 7 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 35 | 7.8 |
| Lic. Elizabeth Martínez González PSICÓLOGA | 5 | 6 | 13 | 12 | 15 | 19 | 26 | 25 | 16 | 137 | 30.5 |
| L.N. Cecilia Galindo Aceves NUTRIÓLOGA | 4 | 4 | 12 | 12 | 6 | 7 | 25 | 24 | 25 | 119 | 26.5 |
| | 37 | 24 | 60 | 41 | 46 | 42 | 63 | 80 | 56 | 449 | 100 |

BOTIQUÍN DE INTEGRAMED EN LA AJUNAFIN

Con la finalidad de complementar la atención integral a los pacientes que acuden al Consultorio de Valoración Geriátrica en las instalaciones de esta Asociación, anexo se estableció el Botiquín de INTEGRAMED donde podrán surtir los medicamentos prescritos.



Asociación de Jubilados
de Nacional Financiera, A.C.

Horizonte

No. 20

7. TALLERES Y ACTIVIDADES RECREATIVAS EN AJUNAFIN

Con el apoyo de nuestra Institución a través de la Dirección de Recursos Humanos y Calidad, a cargo de la Lic. Adriana Inés Vallejo Acevedo, se están llevando a cabo diferentes talleres para los jubilados en nuestras instalaciones.

Los Talleres de Yoga y Pilates inician con ejercicios de respiración suave acompañado con: Música para yoga, inhalaciones y exhalaciones, para relajar el cuerpo; siguiendo con estiramiento de brazos y flexiones de piernas, caminatas con pasos cortos y suaves, movimientos de cintura y ejercicios en el piso. Para terminar 5 minutos de relajación.

Se imparte por el Instructor Javier Landeros Caballero y con la participación los siguientes jubilados:



Lic. Adriana Inés Vallejo Acevedo
Directora de Recursos Humanos y Calidad de NAFIN

YOGA

TODOS LOS MARTES
11:30 A 12:30 HORAS



PILATES

TODOS LOS JUEVES
11 A 12 HORAS



DOMINÓ

TODOS LOS MIÉRCOLES
A PARTIR DE LAS
15 HORAS

PLÁTICAS LITERARIAS

CON RAMÓN RUIZ
TODOS LOS MARTES
CADA 15 DÍAS
11 A 13 HORAS

MANUALIDADES

TODOS LOS JUEVES DE
11 A 13 HORAS

MINDFULNESS

ATENCIÓN PLENA

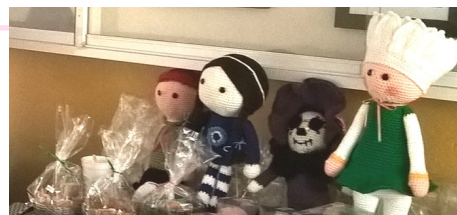
DURACIÓN CUATRO SESIONES

MIÉRCOLES
23 DE AGOSTO
30 DE AGOSTO
6 DE SEPTIEMBRE
13 DE SEPTIEMBRE
11 A 13 HORAS

AMIGURUMIS Y ALGO MÁS...

Bordado en listón, Punto de cruz, Tejido con Agujas, Telar, Joyería, Pintura y más...

Bety Ruiz de Santiago
55 26 92 86 63





Asociación de Jubilados
de Nacional Financiera, A.C.

Horizonte

No. 20

Los primeros y terceros jueves de cada mes son de película

Te invitamos a ver el 7 de septiembre de 2017 a las 12:30 horas la película:

UN PASEO POR NUBES (1995)



Tras cuatro años de combate en la Segunda Guerra Mundial, Paul (Keanu Reeves) regresa al hogar junto a su esposa Betty, con la que contrajo matrimonio poco antes de incorporarse a filas. Sin embargo, ahora, a su vuelta, tanto él como Betty descubren que ya no se quieren y Paul decide emprender un viaje para aclarar sus ideas y pensar qué es lo que va hacer de ahora en adelante, mientras se gana la vida como vendedor de bombones. Durante su viaje conoce a Victoria, la hermosa hija del dueño de un viñedo, que se ha quedado embarazada de un profesor que no se quiere hacer responsable. Sin saber cómo contarles a sus padres lo sucedido, Paul y Victoria llegan a un trato: él será presentado como su esposo para ayudarla a enfrentarse a su dominante padre. Pero según avanza el tiempo, ambos son conscientes de que, sin querer, se han embarcado en una aventura romántica en la que deben superar numerosos obstáculos si quieren estar juntos.

El 21 de septiembre a las 12:30 horas veremos:

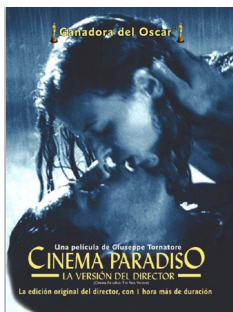
LEONES DE SEGUNDA MANO (2003)



Cuando al introvertido Walter lo obliga su irresponsable madre a pasar el verano en un rancho de Texas con sus viejos y excéntricos tíos, a los que apenas conoce, la idea no le hace ninguna gracia.

Para el mes de octubre tendremos el jueves 5 :

CINEMA PARADISO (1988)



Cinema Paradiso es una historia de amor por el cine. Narra la historia de Salvatore, un niño de un pueblecito italiano en el que el único pasatiempo es ir al cine. Subyugado por las imágenes en movimiento, el chico cree ciegamente que el cine es magia; pero, un día, Alfredo, el operador, accede a enseñarle al pequeño los misterios y secretos que se ocultan detrás de una película. Salvatore va creciendo y llega el momento en el que debe abandonar el pueblo y buscarse la vida. Treinta años después, recibe un mensaje, en el que le comunican que debe volver a casa. (FILMAFFINITY)



El jueves 19 de octubre los esperamos para ver:

BAJO EL SOL DE TOSCANA (2003)



Frances Mayes (Diane Lane) es escritora y vive en San Francisco. Su reciente divorcio le impide escribir, ya que se encuentra deprimida. Su mejor amiga (Sandra Oh) le recomienda entonces pasar 10 días en la Toscana italiana. Una vez allí, Frances decide comprar una villa llamada Bramasole, que necesita muchas reformas. Pero... ¿qué mejor lugar para empezar una nueva vida que la cuna del Renacimiento? Ella teme no volver a formar una familia, pero en un encuentro casual en Roma, Frances cae en los brazos de un intrigante anticuario de Portobello (Raoul Bova).



Asociación de Jubilados
de Nacional Financiera, A.C.

Horizonte

No. 20

8. ARTÍCULOS DE INTERÉS

| FECHA | FUENTE | TEMA | ESCRITO POR | ASUNTO |
|----------------|---------------|---|----------------------------------|---|
| 7-junio-2017 | Reforma | Entran contadores al debate migratorio. | Michael Rapoport | La contabilidad es a la vez un arte y una ciencia, enfatizar la parte científica. |
| 21-jun-2017 | Reforma | Las FANG | Jorge Álvarez Hoth | Monstruos digitales que están ganando un valor insospechado |
| 23-jun-2017 | Reforma | Inteligencia Artificial y desempleo | Roberto Newel | El desempleo causado por la IA será mayor en sectores de servicio. |
| 3-jul-2017 | Reforma | Pensando en chino | Luis Ramón Carazo | “Si no cambias la dirección en la que vas, terminarás adonde te diriges” |
| 11-julio-2017 | El Universal | Inversión pública debe incidir en el PIB, alertan | C.P. Juan Manuel Portal Martínez | La política fiscal debe hallar el modo de financiar la inversión pública. |
| 12-julio-2017 | El Financiero | Descubrimiento de crudo elevaría interés | Sergio Meana | El hallazgo promete acelerar el interés por las riquezas energéticas de México. |
| 13-julio-2017 | El Financiero | Un mundo feliz | Macario Schettino | En Francia piensan que para 2040 podrían desaparecer los autos que usen combustibles fósiles. |
| 14-julio-2017 | El Financiero | ¡Actúa como piensas...!, o acabarás como actúas. | Carlos Ruiz González | Para saber mandar hay que saber obedecer. |
| 14-julio-2017 | El Universal | Participación clave para el desarrollo | Leonor Flores | Atacar la informalidad con diseños fiscales efectivos y políticas inclusivas. |
| 16-julio-2017 | Reforma | ¿Eres feliz? | Mario Borghino | No te puede ir mal si te dedicas a lo que tienes más talento. |
| 16-julio-2017 | Reforma | Un programa enfermo | Octavio Ortega | El médico en tu casa. |
| 26-julio-2017 | El Universal | El megayacimiento y la sombra de Salinas | Raúl Rodríguez Cortés | Sierra Oil & Gas, es una empresa mexicana, uno de los accionistas es el cuñado de Carlos Salinas y cuñado del Director de Pemex José Antonio González Anaya. |
| 27-julio-2017 | El Financiero | ¿Por qué en EU el cheque todavía no pasa de moda? | Katie Robertson (Bloomberg) | Las personas de la tercera edad no están totalmente convencidos de usar banca móvil. |
| 01-agosto-2017 | El Financiero | La economía: buena gestión y algo de suerte | Enrique Quintana | El cambio, tanto del entorno como de las expectativas económicas, ha sido realmente notable y ha derivado tanto de hechos externos a México como de una gestión acertada. |
| 2-agosto-2017 | El Financiero | ¿Ya tiene Peña a su candidato? | Enrique Quintana | En los careos realizados, el candidato mejor posicionado es José Antonio Meade, ligeramente arriba de Eruviel y de Osorio. |

Si deseas algún artículo, solicitarlo al tel. 55 54 09 54 de esta Asociación con Mariana Gaytán.



9. ABECEDARIO DE DICHOS Y FRASES HECHAS

La Ley del embudo



Alude a la propia forma del embudo, muy amplia la entrada, pero muy estrecha la salida. Sebastián de Covarrubias, en el *Tesoro ...* (1611), nos advierte que ya se empleaba este dicho con el siguiente comentario: <<Cuando alguno es muy escrupuloso para los otros y licencioso para sí, suelen decir que bebe por lo ancho del embudo, y a los demás da a beber por lo angosto>>.

- *Se utiliza cuando alguien es muy riguroso aplicando una ley o norma para los demás; pero muy flexible y blando cuando se aplica a sí mismo.*

¡Santa Rita, rita, rita, lo que se da no se quita!

Se acuerda que una joven no muy atractiva, viendo que se pasaban los años sin encontrar con quien casarse, llevada por su fe, recurrió a Santa Rita de Casia, abogada de los imposibles, para que le concediera la gracia, que ella consideraba un imposible, de encontrar un novio. Parece ser, según cuenta la leyenda, que la joven tuvo respuesta positiva y encontró pronto novio; pero el joven novio retractó pronto de su compromiso de boda, por lo que la joven doncella volvió de nuevo a la santa de Casia para decirle muy enfadada: ¡Santa Rita, Santa Rita, lo que se da no se quita! Parece que Santa Rita no pudo concederle nuevos favores a la joven.



- *Se utiliza en el lenguaje infantil para denegar la devolución de algo dado por alguien, cuando con posterioridad es reclamado como propio.*

Echar una filípica



La frase tiene su origen en las cuatro oraciones o discursos que pronunció en el ágora de Atenas el más famoso de los oradores griegos, Demóstenes, contra Filipo II (382-336 a. de C.), rey de Macedonia, al que acusaba de intentar conquistar las diversas **polis** griegas, Atenas entre ellas. Los discursos de Demóstenes, del que se cuenta que logró combatir su tartamudez ensayando horas y horas con una piedrecita bajo la lengua, fueron pronunciados en fechas distantes, la *Primera filípica* en el 351 a. de C., la *Segunda filípica*, en el 343 a. de C., la *Tercera filípica* en el 341 a. de C., y la *Cuarta filípica*, en el 340 a. de C., pero todas fueron violentísimas denuncias de las intenciones expansionistas de Filipo, a la vez que apasionadas y vehementes defensas de la independencia de todo lo ateniense y de todo lo griego. Por su tono vehemente, acalorado y furioso, también reciben el nombre de *Filípicas* los catorce discursos que contra Marco Antonio pronunció Cicerón (106-43 a. de C.), el más grande de los oradores romanos. Estos discursos provocarían el asesinato de Cicerón a manos de mercenarios a sueldo enviados por Marco Antonio.



Un significado similar tiene la palabra *catilinaria*, en alusión a los cuatro discursos, Catilinarías, que Cicerón pronunció en el Senado en el año 63 a. de C., contra Lucio Sergio Catilina, cabecilla de una conspiración contra la libertad de Roma.

Es famoso el comienzo de la Primera Catilinaria: <<Quosque tándem abutere, Catilina, patientia nostra? >> -<<¿Hasta cuándo, Catilina, abusarás de nuestra paciencia? >>

- *Reprender y censurar a alguien con vehemencia, con severidad y con acritud. Coloquialmente, echar una bronca violenta.*

Calumnia, que algo queda.



La frase se suele atribuir al escritor francés Pierre Agustin Caron de Beaumarchais (1732-1799) que la habría utilizado en su obra *El barbero de Sevilla* (1775); sin embargo, no aparece en ella, lo que sí aparece es un amplio diálogo sobre el valor de la calumnia. La frase alcanzó popularidad con la difusión del aria cómica <<de la calumnia>> de la ópera *El barbero de Sevilla* (1810), de Gioacchino Rossini (1792-1868), sobre un libreto de Cesare Sterbini (1784- 1831), basado en la obra de Beaumarchais. Quien realmente formuló textualmente la frase fue el inglés Francis Bacon (1561-1626), que en su obra *De dignitate et augmentis scientiarum* (1605) dice: <<Calumniad con osadía, siempre quedará alguna cosa>>; pero el propio Bacon reconoció que se trataba de un proverbio popular.

- *Siempre permanecen algunos de los rumores falsos divulgados con mala intención.*

Era de noche y, sin embargo, llovía.

La frase es atribuida al costumbrista y satírico Antonio Neira de Mosquera (1818-1853), autor de *Las ferias de Madrid* (1845). Tuvo la ocurrencia de comenzar uno de sus relatos en estos términos: *Era de noche y, sin embargo, llovía*; lo cual causó tanta gracia entre los <<plumillas>> de Madrid que pronto se hizo popular. En el lenguaje coloquial son frecuentes frases similares, la mayoría de las veces improvisadas, en las que se produce una falta de compatibilidad léxica.



- *Esto se emplea con sentido irónico para burlarse de los que dicen cosas sin sentido y disparatadas, o que no tienen nada que ver con lo que se está hablando.*



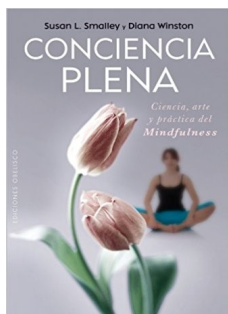
Asociación de Jubilados
de Nacional Financiera, A.C.

Horizonte

No. 20

10. RECOMENDACIONES PARA “LEER”

“CONSCIENCIA PLENA” Susan Smalley, Ediciones Obelisco



El mindfulness o conciencia plena, que significa prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés y aceptación, está despertando cada vez más interés y cuenta con miles de practicantes. Esta completa guía es indispensable para mejorar la salud y el bienestar ya que, entre otras cosas, la práctica del mindfulness contribuye a reducir el estrés, potenciar el sistema inmunitario, calmar dolores crónicos, controlar las emociones negativas, aumentar la propia conciencia, y cultivar la felicidad. La atención plena nos ayuda a recuperar el equilibrio interno y a desarrollar una mayor capacidad de discernimiento y compasión. / La atención plena ha atraído un interés cada vez mayor y decenas de miles de practicantes. Dr. Sue Smalley and Diana Winston Proporcionan en esta guía todo en uno, suministrando una explicación científica de cómo la atención plena afecta positivamente y poderosamente al cerebro y al cuerpo, así como una guía práctica para desarrollar tanto una práctica como una atención plena en la vida diaria.

“MINDFULNESS PARA PRINCIPIANTES” Jon Kabat-Zinn, Editorial Kairos



El experto internacional en el mindfulness Jon Kabat-Zinn destila años de práctica y enseñanza del mindfulness en esta asequible guía para principiantes. Entre las actitudes y prácticas esenciales abarcadas en el libro están la importancia de conectar con el cuerpo y los sentidos; la manera en la que los pensamientos se auto-liberan al ser tocados por la conciencia; ir más allá de la historia del individuo y conectar con la experiencia directa; estabilizar la atención y presencia en medio de las actividades cotidianas; y los tres factores mentales fundamentales que provocan el sufrimiento. Este libro, y el CD acompañante, el cual incluye cinco meditaciones guiadas, le muestran al lector cómo el enfocar su atención vez tras vez en lo que está sucediendo en el momento puede llevar a una conexión más clara, fiable y amorosa con sí mismo y con el mundo.

“MINDFULNESS DE LA VIDA COTIDIANA” Jon Kabat-Zinn, Editorial Kairos



La atención plena se sitúa en el corazón de la meditación budista, pero su esencia es universal y tiene un profundo beneficio práctico para todo el mundo. Con frecuencia, nuestra mente no es consciente de las múltiples posibilidades que encierra el momento presente y de su belleza única, ya que nuestra naturaleza alberga una tendencia al automatismo que nos aleja del contacto con el único tiempo que tenemos para vivir, crecer, sentir, amar, aprender y darle forma a las cosas. En este libro, Jon Kabat-Zinn nos muestra el camino para practicar la meditación y desarrollar la atención plena en nuestras propias vidas. Se dirige tanto a los que llegan a la meditación por primera vez como a aquellos practicantes experimentados, a todos aquellos que desean disfrutar de todos los momentos enriquecedores de la vida.

“VIVIR CON PLENITUD LA CRISIS” Jon Kabat-Zinn, Editorial Kairos



El estrés puede agotar nuestras reservas de energía, socavar la salud y acortar incluso nuestra vida, tornándonos más vulnerables a la ansiedad, la depresión y la enfermedad. Este libro, que parte del conocido programa de reducción del estrés basado en el mindfulness (REBAP o MBSR) de Jon Kabat-Zinn y ha dado origen a un campo completamente nuevo de la medicina y de la psicología, nos enseña a emplear prácticas corpo-mentales médicamente demostradas derivadas de la meditación y el yoga para contrarrestar los efectos del estrés, restablecer nuestro equilibrio corporal y mental, y estimular el bienestar y la curación. El ejercicio regular de estas prácticas y su integración en nuestra vida cotidiana puede enseñarnos a vivir mejor con el dolor crónico, reducir la ansiedad y mejorar la calidad global de nuestra vida y nuestras relaciones.



Asociación de Jubilados
de Nacional Financiera, A.C.

Horizonte

No. 20

11. CIRCULEMOS LA ENERGÍA

Los invitamos a formar parte del proyecto

“Circulemos la Energía”: Si te sobra tráelo. Si te gusta llévatelo.

basado en los conceptos del “Principio del Vacío” de Joseph Newton.

¿Tienes hábito de guardar ropa, muebles, utensilios domésticos y otras cosas que ya no usas hace mucho tiempo?

No los guardes... Los bienes precisan circular, comparte lo que ya no uses.

Es preciso crear un vacío, para que las cosas nuevas lleguen a tu vida.

**CIRCULEMOS LA ENERGÍA
SI TE SOBRA TRÁELO**



**SI TE GUSTA LLÉVATELO
CIRCULEMOS LA ENERGÍA**

MESA DIRECTIVA 2017 - 2020

PRESIDENTE

Ricardo Contreras Aguirre

VICEPRESIDENTE ADMINISTRATIVO

Celia Esperanza Fiesco Gil

VICEPRESIDENTE JURÍDICO

Carolina Eida Beltrán Farrera

TESORERO

Juan Jesús Sosa Calvillo

SECRETARIO

Lídice Flores Ramírez Salcido

COMISIÓN DE VIGILANCIA 2016 - 2020

TITULARES

Felipe Carrillo Borja

Alfredo Ceballos Barberena

Herminia Córdova Sánchez

SUPLENTES

Jaime Gómez Mazariegos

Rosa Elba Cienfuegos Sánchez

Beatriz Durán Granados