



## DESTACADOS

### Una mención muy especial



### **Fundación INAC obtuvo una mención especial en el Concurso Buenas Causas 2014 organizado por Fundación La Nación.**

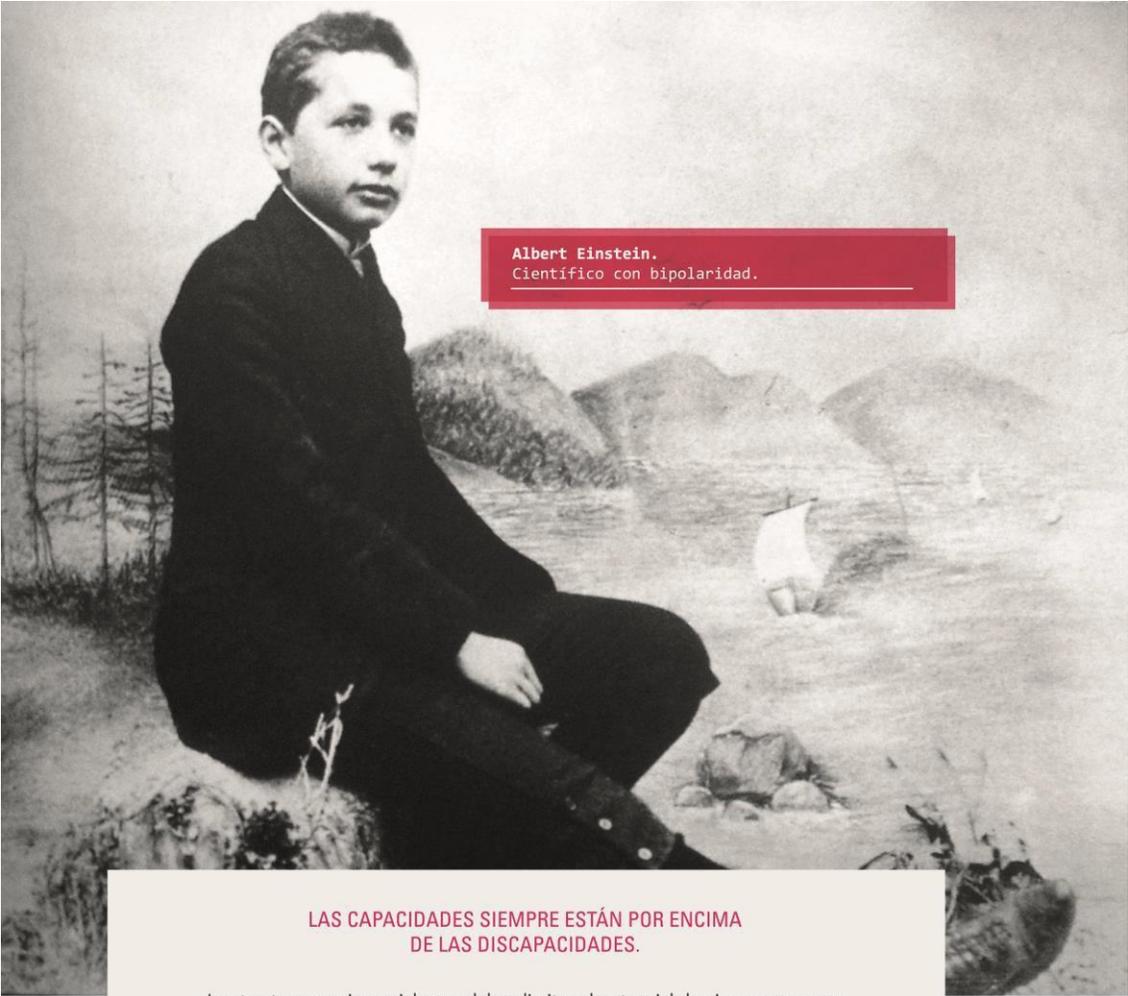
La campaña SOMOS CAPACES, llevada a cabo por el trabajo en conjunto de Fundación INAC ([www.fundacioninac.org.ar](http://www.fundacioninac.org.ar)), Fundación APADEA CUYO ([www.apadea.org.ar](http://www.apadea.org.ar)), Comisión de Amigos para la Recuperación Y Educación del Minusválido ([www.caremsanjuan.org](http://www.caremsanjuan.org)) y la agencia creativa Nova Group ([www.novagroupargentina.com](http://www.novagroupargentina.com)), obtuvo una mención especial en la Segunda Edición del Concurso Buenas Causas.

El objetivo principal de la campaña es concientizar a la sociedad que cuando se establecen barreras actitudinales hacia las personas que padecen una enfermedad psicosocial, se impide que ellas desarrollen sus capacidades en su máximo potencial.

Las historias de vida de Albert Einstein, Salvador Dalí, Virginia Woolf y otros personajes reconocidos mundialmente, constituyen un buen punto de partida para reflexionar sobre las enfermedades psicosociales y nuestra responsabilidad como sociedad.

El concurso Buenas Causas es un certamen creado por Fundación LA NACION, en alianza con organizaciones afines, como el Consejo Publicitario Argentino, Publicitarios sin Fronteras, Comunia Asociación Civil y Wingu.

Próximamente + información en [www.somoscapaces.info](http://www.somoscapaces.info)



Albert Einstein.  
Científico con bipolaridad.

**LAS CAPACIDADES SIEMPRE ESTÁN POR ENCIMA  
DE LAS DISCAPACIDADES.**

Los trastornos psicosociales no deben limitar el potencial de ninguna persona.  
Ingresá a [www.somoscapaces.info](http://www.somoscapaces.info) e informate.



## **Fiestas, el estrés de la ¿cuenta regresiva?**

Por Dr. Matías Bonanni, médico psiquiatra

Además de festejos y regalos, las navidades y vísperas de año nuevo también suelen venir acompañadas de síntomas como ansiedad y angustia. Aunque diferentes sean las causas o los contextos, definitivamente las fiestas son un momento de estrés al que hay que sobrevivir.

Para entender el motivo de esta afirmación les propongo aplicar un ejercicio sencillo: tengamos en cuenta por un lado **dos datos básicos** y luego agreguemos **el contexto**. El primer dato nos dice que el estrés surge de la capacidad, de los mecanismos y de las consecuencias del esfuerzo de un proceso de adaptación llevado a cabo por el cerebro. El segundo dato nos aporta que la función del cerebro es lograr una adaptación eficaz, o sea, hacer frente en forma satisfactoria al estrés, logrando un equilibrio nuevo frente al cambio.

Ahora, teniendo en cuenta estos dos datos básicos, agreguemos **el contexto** a nuestra fórmula. Las fiestas entonces no son solo las fiestas: son el fin del año laboral y la ansiedad por cumplir con objetivos antes del nuevo año, son las frustraciones de lo no cumplido, las corridas y la necesidad imperiosa de realizar en pocos días lo que no se hizo durante el año.

En las fiestas todo se acelera, cada día que falta se asimila a un segundo de una cuenta regresiva antes de que explote la gran bomba. Y corremos para llegar porque es el principio de una etapa nueva con la expectativa de lo desconocido y de la posibilidad de volver a escribir un nuevo capítulo en hojas en blanco. Es el aumento de la temperatura y la prolongación de las horas de luz, es la expectativa por las posibles vacaciones, es el cambio de ritmos y rutinas de nuestros hijos, pero también es la reunión familiar con los queridos, los no tan queridos y los obligados, y es la eterna exposición a la mirada y evaluación del otro. Son las compras, la elección del regalo justo, el no olvidarse de nadie. Es el balance final, determinista, que casi como un juez sentencia: estamos solos, estamos en una situación que no queremos, querríamos estar en otro lugar con otra gente, lo hubiera hecho diferente, pudo haber sido mejor...

Por eso el período festivo es de alta demanda adaptativa en distintos campos de batalla, el externo y el interno, el práctico y el emocional. Y en consecuencia es la época en la que suelen aparecer las depresiones y las angustias, las ansiedades y los miedos, las cefaleas y los dolores abdominales. Y donde también surgen los riesgos debido al aumento del consumo de alcohol, el tabaco y los carbohidratos.

Las fiestas también pueden servir de disparador de conflictos, el estrés nos hace más sensibles, más reactivos, menos tolerantes. El cerebro busca ahorrar energías para concentrar las que tiene en el esfuerzo adaptativo, así que limita las situaciones de placer, tiende a alejarnos de los demás o a mantener lejos a los otros.

Durante este período **el cerebro está haciendo un esfuerzo enorme para adaptarse a nada puntual y a todo junto.**

*Para tener en cuenta:*

- Una de las mejores formas de prepararse para pasar las fiestas es minimizar la exposición a situaciones a las que uno debe adaptarse, tanto en cantidad como en intensidad.
- A nivel laboral ir bajando la cantidad de horas de trabajo en forma progresiva y si fuera posible hasta suspender algún día de semana la actividad, con más razón si las fiestas determinan el inicio inmediato de vacaciones. Es bueno un ingreso progresivo al cambio de actividades. Los cambios más bruscos o repentinos demandan mucho esfuerzo adaptativo.
- Realizar los balances de fin de año en noviembre, tanto laborales como personales, tomando conciencia que en realidad no hay principio y fin, y que la diferencia entre el 22 de diciembre y el 1 de enero es de 10 días y no un teletransporte a unos años luz de distancia perdidos en el espacio.
- Intentar festejar en contextos afectivos placenteros y no de obligaciones sociales, manteniendo distancia de aquellos espacios que generan ansiedad o malestar.
- No traspasar los objetivos no cumplidos al año siguiente, sumándolos con los nuevos. Si no pudo cumplir algo, puede intentar detectar la causa y asumir que el lograr metas no depende solo de la idea de hacerlo, hay situaciones, eventualidades, emociones que seguramente no están siendo contempladas en este momento y que van a surgir a lo largo de los meses que siguen.
- Aliméntese bien y mantenga una estructura de ritmos diarios ordenada.
- Realice actividad física. Y si aparece la angustia, el insomnio o la ansiedad consulte con su médico.

## VÍNCULOS

### ¿Tolerancia cero?

Por Lic. Patricia Ismirlian, Terapeuta familiar y de pareja.



La falta de tolerancia parece ser cada vez más común en nuestra sociedad, y la entendemos como la incapacidad de pararnos frente al otro e intentar comprender lo que le ocurre, dice o piensa, aún cuando no estemos del todo de acuerdo con su postura o sus opiniones. Esta falta de capacidad para comprender a la otra persona genera crisis tanto en los vínculos afectivos como en las relaciones laborales.

La tolerancia es una habilidad que entrenamos poco. De hecho, solemos verla como una debilidad, como si fuera un símbolo de poca convicción o hasta una actitud poco legitimada en la sociedad contemporánea. Muchas veces justificamos el ser intolerante y el mantener cierto desprecio a la opinión ajena.

### El camino hacia la tolerancia

Para fomentar actitudes más comprensivas, una primera medida es tomar la decisión de cambiar, empezando a tener en cuenta y valorando la opinión del otro. El ejercicio de la tolerancia se va adquiriendo con el aprendizaje de no temerle a lo distinto y desconocido, y principalmente de aceptar la diversidad.

Te proponemos un ejercicio. Estas son algunas preguntas para que reconozcas si vas camino a la tolerancia o no: (Fuente: P.Morano)

1) ¿Rechazás algo simplemente porque es distinto?

2) ¿Al escuchar las ideas de otra persona las descalificás rápidamente con adjetivos ridiculizadores?

3) ¿Te molesta que quienes piensan distinto que vos tengan tribuna para dar su opinión?

4) ¿Crees que sólo tu verdad es importante y que todos deberían creer, pensar y/o sentir lo mismo que vos?

SI TUS RESPUESTAS A ESTAS PREGUNTAS SON TODAS AFIRMATIVAS, ENTONCES NO VAS CAMINO A LA TOLERANCIA.

Recordá que la **tolerancia es una habilidad que se construye** con su práctica todos los días y en todas las situaciones.

## SANAMENTE

### Tiempo de cambios

Por Paula Rodríguez



Vivimos en un mundo en el que todo va muy rápido y cuando llegamos a casa nos sentimos cansados, ¡como si hubiéramos corrido una maratón! Pero ¿corrimos realmente la maratón? No. Ni siquiera caminamos más de diez cuadras. Nos manejamos en auto o tomamos el colectivo y el subte en la parada más cercana a nosotros, casi no movemos el esqueleto, hábitos sedentarios que no son para nada saludables.

## Rompiendo con la rutina

A continuación, te presentamos tres claves que te ayudarán a tomar la decisión de adoptar actitudes y hábitos más saludables.

### ¿Qué es la Actividad Física?

Es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que **exija un gasto de energía**.

### ¿Por qué es bueno hacer Actividad Física?

Porque la Inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial. Suele ser la causa principal de algunos cánceres, diabetes y cardiopatías. Por el contrario, la actividad física nos otorga múltiples beneficios, como mejorar la salud de nuestros huesos y músculos. Es además un determinante clave para el gasto energético, para controlar el peso y el gasto calórico.

Realizar Actividad Física con cierta regularidad reduce el riesgo de:

- . Hipertensión
- . Cardiopatías coronarias
- . Accidentes cerebrovasculares
- . Diabetes
- . Cáncer de mama y de Colon
- . Depresión
- . Caídas

### ¿Pero... y cómo realizo Actividad Física?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda a los adultos de 18 a 64 años destinar un mínimo de dos horas y media semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien setenta y cinco minutos de actividad física aeróbica fuerte cada semana, la que debería practicarse en sesiones de diez minutos de duración.

Es aconsejable que los adultos de esta franja etaria aumenten hasta cinco horas por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta dos horas y media semanales de actividad física intensa aeróbica. Además, que procuren realizar actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares dos veces o más por semana.

La actividad física consiste en llevar a cabo actividades recreativas o de ocio, desplazarnos caminando o en bicicleta, correr, realizar tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

No hay más excusas. Después de tantos beneficios en tan poco tiempo, ya podemos tomarnos el colectivo en la parada más lejana, o dejar el auto en casa y movernos en bicicleta, y por qué no

animarnos y correr en grupos de *running*, anotarnos en un gimnasio, tomar clases de baile o comenzar un deporte. ¡Estás a tiempo!

## TERAPIAS

### Un mundo de inclusión

Por María Marta Aguirre Paz



La terapia asistida con animales es una modalidad de tratamiento terapéutico en el que un animal, que cumple con determinados criterios, forma parte de un proceso integral. Este tipo específico de terapia debe ser dirigido y coordinado por un profesional de la salud que establezca los objetivos específicos del tratamiento.

Los **perros de terapia asistida** son seleccionados, socializados y entrenados para que puedan cumplir con los requerimientos que implican formar parte de un proceso terapéutico. Así como no hay una persona igual a la otra, también dentro de una raza canina tenemos que pensar en individuos, por lo cual las semejanzas morfológicas no determinarán semejanzas comportamentales, motivacionales, entre otras.

La selección del perro que va a ser entrenado e incorporado al proceso terapéutico es fundamental. Tenemos que comprender que **un perro de terapia no es una mascota**. Es necesario que el entorno, ya sean los padres o los profesionales médicos, sean conscientes de que el perro forma parte de un proceso terapéutico, y es sólo en este contexto donde puede desplegar su influencia positiva, enriqueciendo y potenciándolo.

Dentro de la dinámica de ese contexto podemos decir que el perro facilita la comunicación, la empatía, la expresión de emociones y la motivación. También constituye un estímulo multisensorial, ya que la textura, el olor, el color y el movimiento potencian los procesos de integración sensorial y brindan estimulación cognitivo emocional. Asimismo, los perros de terapia ayudan a desarrollar habilidades sociales y a moldear comportamientos adecuados.

La terapia asistida con perros es una tarea que involucra a un equipo multidisciplinario, cuya función será en primer lugar evaluar si el paciente va a ser beneficiado por la presencia del animal

en su entorno. De ser así, se planificará según la necesidad de cada individuo, un programa de trabajo con objetivos terapéuticos específicos. Todo el proceso deberá ser evaluado y documentado por el profesional a cargo.



+ info en [www.dogsforchange.com.ar](http://www.dogsforchange.com.ar)

## NOVEDADES

### UN DÍA PARA DAR

#### **EL DÍA EN QUE EL MUNDO SE UNE PARA DAR**

Miles de acciones solidarias durante el mismo día en todo el mundo.

Todos tenemos muchas formas de dar. Encontrá la tuya y apoyá a Fundación Inac.

<http://undiaparadar.net>

### GRACIAS POR AYUDARNOS A AYUDAR

Este año entregamos 37.144 medicamentos al Hospital Borda.

Gracias a tu colaboración superamos la cifra del 2013.

Te esperamos el próximo año para seguir colaborando con la comunidad.

**CAMPAÑA DE RECOLECCIÓN DE MEDICAMENTOS 2014**  
A BENEFICIO DEL HOSPITAL BORDA

13.203 medicamentos de medicamentos recolectados en 2013

**¿SABÉS QUÉ HAY EN TU BOTIQUÍN?**  
(No acumules! Cuidá a tu familia y ayudá a la comunidad.)  
Si tenés en tu casa medicamentos que no utilizás, los podés acercar a:

**FUNDACIÓN INAC**  
Junín 1014, 1º piso B. CABA.  
011 4224 1162  
[www.fundacioninac.org.ar](http://www.fundacioninac.org.ar)  
o @FundacionINAC  
o FundacionINAC

**Tiempo:**  
(Tenés hasta el 30 de noviembre!)  
Cualquier medicamento te servirá bien.

**RECICLEMOS JUNTOS**

## DIÁLOGOS CON LA COMUNIDAD CHARLAS GRATUITAS



### **ÚLTIMA CHARLA DEL AÑO: Miércoles 3 de diciembre 19:00hs**

Ciclotimia, bipolaridad, depresión o trastorno de personalidad. ¿Qué tengo? ¿Qué soy? ¿Qué hago?

Inscríbete! 4824.1962 | [info@inac.org.ar](mailto:info@inac.org.ar)

**Para agendar!** Retomamos nuestras charlas en marzo 2015.

PRÓXIMAMENTE podrás consultar el cronograma en [www.fundacioninac.org.ar](http://www.fundacioninac.org.ar)

## ACTIVAMENTE

**ACTIVAMENTE**  
TALLER DE  
ENTRENAMIENTO  
COGNITIVO

ATENCIÓN. MEMORIA. CONCENTRACIÓN. FLUIDEZ VERBAL.  
ORIENTACIÓN TEMPORO-ESPACIAL.

Un espacio pensado para potenciar las capacidades cognitivas.  
Orientado a adultos, a partir de 60 años.  
12 sesiones | 1 vez por semana | Grupos reducidos.  
Coordina: Lic. Alejandra Pizzini

**CONSULTAS E INSCRIPCIONES**  
(011) 4824.1962  
[info@inac.org.ar](mailto:info@inac.org.ar)  
[www.inac.org.ar](http://www.inac.org.ar)  
Junín 1014 1 B. CABA

Nuevo taller en INAC: ACTIVAMENTE, un espacio pensado para potenciar las capacidades cognitivas.

Coordina: Lic. Alejandra Pizzini

Informes: 4824.1962 | [info@inac.org.ar](mailto:info@inac.org.ar)

## RECOMENDADOS

### *Yo tenía un perro negro*

Una producción original de la Organización Mundial de la Salud. “ I had a black dog”. Versión en español. Video psicoeducativo sobre la DEPRESIÓN.

<https://www.youtube.com/watch?v=XJL81EaHyCO>



### *Manejando el estrés*

Un corto de la BBC sobre el manejo de las situaciones de estrés

<https://www.youtube.com/watch?v=qgyAhiO2P3Y>



## CONVENIOS Y PASANTÍAS

INAC dispone de convenios académicos acordados con la Universidad de Belgrano (UB) y la Universidad Argentina de la Empresa (UADE), por los cuales los alumnos avanzados de las carreras de Medicina y Psicología de dichas universidades tienen la posibilidad de llevar a cabo sus prácticas profesionales a través de pasantías, rotaciones, tareas de investigación y colaboración clínica. Para mayor información ingresá en <http://inac.org.ar/area-academica/convenios-academicos-y-pasantias> o comunicate con el 4824.1952

INAC | Instituto de Neurociencias Aplicadas a la Clínica

Junín 1014 1°B, Capital Federal | Tel: 4824.1962

[www.inac.org.ar](http://www.inac.org.ar) | [info@inac.org.ar](mailto:info@inac.org.ar)

Director Médico: Dr. Matías Bonanni

STAFF NEWSLETTER:

Idea y Coordinación Periodística: Claudia Carrivale

[prensa@inac.org.ar](mailto:prensa@inac.org.ar)

Colaboración: Victoria Villahoz

Ilustraciones: Andrés Briganti [www.ambriganti.com](http://www.ambriganti.com)



Seguinos en: