

# WELLNESS



## OCTUBRE

- Concientización y Prevención del Cáncer de Mama
- Shots para mantener el sistema inmunológico saludable.
- El odio y el Cerebro Humano

2023

## Concientización y Prevención del Cáncer de Mama

**El Día Internacional de la Lucha contra el Cáncer de Mama** se celebra anualmente en todo el mundo con el objetivo de concientizar sobre la importancia de la detección temprana, el tratamiento adecuado y la prevención de esta enfermedad que afecta a millones de mujeres en todo el mundo.

En este boletín, exploraremos datos clave, métodos de detección y formas de apoyar a quienes enfrentan esta enfermedad.

### *Existen algunos factores de riesgo relacionados con estilos de vida:*

- Antecedentes de un familiar con cáncer de mama
- Tener 40 años o más
- Tener la primera menstruación antes de los 12 años
- Usar anticonceptivos hormonales por más de 5 años
- Tener el primer hijo después de los 30 años
- No haber tenido hijos
- Tener la última menstruación después de los 52 años
- Tomar hormonas para la menopausia
- Obesidad
- Alimentación rica en carbohidratos y baja en fibra
- Dieta rica en grasas tanto animales como ácidos grasos trans.
- Sedentarismo
- Consumo de alcohol mayor a 15 gramos al día.
- Tabaquismo

### Sabías que...

El cáncer de mama es el cáncer más común en mujeres a nivel mundial.

La detección temprana a través de mamografías y autoexámenes mamarios puede aumentar significativamente las tasas de supervivencia.

La educación sobre el cáncer de mama y la promoción de un estilo de vida saludable son fundamentales para la prevención.

Es una enfermedad que se presenta principalmente en mujeres, pero puede aparecer también en hombres.



## ¿Cómo podría apoyar a quienes enfrentan el Cáncer de Mama?

Ofrecer apoyo emocional y acompañamiento a las personas que luchan contra el cáncer de mama es fundamental. La red de apoyo familiar y amigos puede marcar la diferencia en el proceso de recuperación.

Buscar organizaciones y grupos de apoyo locales o en línea que brinden recursos y orientación a las personas afectadas por el cáncer de mama.

## Te compartimos un Manual de autoexploración:

Se debe de realizar 1 vez al mes, 7 días después de la menstruación, en un día fijo

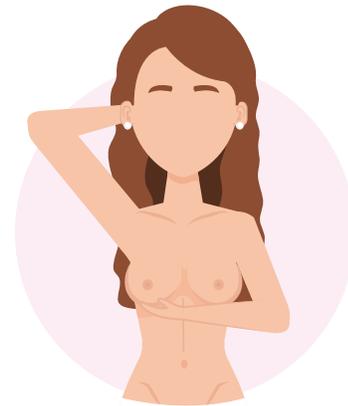


**Observa:** frente al espejo, busca cambios en la forma, tamaño o superficie de la piel. Se debe de realizar con los brazos a los lados, las manos detrás de la cabeza, los codos y hombros ligeramente hacia adelante y con las manos en la cintura.

**Toca:** frente al espejo o durante el baño, busca bolitas, zonas dolorosas, abultamientos o consistencia diferente al resto de la mama. Se realiza:

De pie: con la mano en la nuca, con la mano contraria toca el pecho, de arriba palpando alrededor de la mama y luego en la parte del centro. Posteriormente, revisa toda la axila y al final aprieta el pezón para ver si hay salida anormal de líquido.

Acostada: Con una almohada pequeña debajo del hombro, pon la mano en la nuca, con la mano contraria revisa (de la misma manera que estando de pie).



En el Día Internacional de la Lucha contra el Cáncer de Mama, recordemos la importancia de la detección temprana, el estilo de vida saludable y el apoyo a quienes enfrentan esta enfermedad. Juntos, podemos contribuir a la concienciación y la prevención.

### Referencias:

- 1. World Cancer Research Fund International. (2021). Breast cancer statistics.
- 2. American Cancer Society. (2021). Breast Cancer Early Detection and Diagnosis.
- 3. National Cancer Institute. (2021). Breast Cancer Prevention (PDQ) - Patient Version.

## Shots para mantener el sistema inmunológico saludable

Nuestro sistema inmunológico es complejo y está influenciado por muchos factores, su principal función es mantener fuera del cuerpo a los microorganismos infecciosos tales como bacterias, virus y hongos.

Con la llegada del frío y la influenza al acecho, es importante tomar medidas para evitar contagiarse. Una forma simple y efectiva es incorporar algunos alimentos ricos en vitaminas y minerales en nuestra dieta, así como dormir bien. Sin embargo, si esto no es suficiente hoy te dejamos algunas opciones caseras y productos que puedes comprar para fortalecer tu sistema inmunológico y darle un boost de energía.



### SHOT DE JENGIBRE Y LIMÓN



*Esta bebida es antioxidante ayuda a aumentar las defensas y depurar aquellas toxinas que pueden llegar a causar alguna enfermedad respiratoria.*

#### Modo de preparación:

En un extractor de jugo o licuadora, agrega un trocito de jengibre, el jugo de medio limón amarillo o uno verde entero, 2 onzas de jugo de toronja y una cucharadita de miel.

**La recomendación es tomarlo por la mañana en ayuno.**

### SHOT DE NARANJA, BERRIES Y AJO



*Es una bebida con una excelente fuente de vitamina C, ayuda a aumentar las defensas por su alto contenido de propiedades antimicrobianas.*

#### Modo de preparación:

Mezcla en un extractor de jugo o licuadora, el jugo de ½ naranja, 2 cucharadas de blueberries, ½ diente de ajo pequeño y ½ cucharadita de canela.

**La recomendación es tomarlo por la mañana en ayuno.**

### SHOT TROPICAL



*Esta bebida al ser rica en antioxidantes aporta muchos beneficios al cuerpo, protegiéndolo de infecciones respiratorias. Sin embargo, aporta muchos beneficios adicionales al cuerpo como: protege al corazón, reducen el colesterol y tiene alto contenido en fibra.*

#### Modo de preparación:

Mezcla en un extractor de jugo o licuadora, 5 fresas, 1 guayaba, jugo de una naranja y 2 cucharadas de granada.

**La recomendación es tomarlo por la mañana en ayuno.**

## SHOT DE ZANAHORIA Y CÚRCUMA



*La zanahoria es rica en vitaminas A, C y E que luchan contra las infecciones, mientras que la cúrcuma es un gran estimulante del sistema inmunológico.*

### Modo de preparación:

Mezcla en un extractor de jugo o licuadora, 2 zanahorias, un trocito de piña, 1 cucharadita de cúrcuma y una pizca de pimienta negra.

**La recomendación es tomarlo por la mañana en ayuno.**

Pero si lo tuyo no es preparar tus propios shots aquí te dejo unas recomendaciones de lugares donde los puedes adquirir.



### Alma Pura:

Cuenta con una amplia gama de shots antiinflamatorios, circulatorios, detox y ricos en calcio, que seguramente no encontrarás tan fácil en otro lugar.

**Dirección:** Campeche 125, Roma Sur.



### Mora Mora:

Shots y otros jugos con frutas y vegetales que son excelentes fuentes de vitaminas y minerales aquí los puedes encontrar.

**Dirección:** Insurgentes Sur, 1458, Actipan.



### Half & Half:

Tienen shots con jengibre, naranja, limón, espirulina, cúrcuma, colágeno, aloe y más, ideales para proteger tu salud y belleza.

**Dirección:** Amsterdam 55, Hipódromo Condesa.

## El odio y el Cerebro Humano

“Nada que un hombre haga lo envilece más que el permitirse caer tan bajo como para odiar a alguien”.

Martin Luther King



El repertorio de los estados emocionales que puede experimentar el ser humano es muy amplio. Recordemos que emociones básicas tenemos 5 (alegría, tristeza, ira, miedo y asco), sin embargo, existe un gran grupo de estados emocionales, dentro de las cuales se encuentran la envidia, la satisfacción, la culpa, la vergüenza, el orgullo, la plenitud, el odio, etc., que son lo que conocemos como sentimientos.



El neurocientífico estadounidense Joseph E. LeDoux, quien ha realizado diversas investigaciones que se centran en los fundamentos biológicos de la emoción y la memoria, dice que para entender este mundo emocional, hay que tomar en cuenta estos 3 principios:

- 1 Toda emoción o sentimiento, conlleva a una serie de procesos neurológicos y mecanismos cognitivos distintos para cada una de ellas.
- 2 Los mecanismos cerebrales de conducta emocional como los que se ponen en marcha, por ejemplo, durante el miedo, tienen un origen primitivo.
- 3 Debemos de no asumir que los componentes conscientes de las emociones son más importantes que los inconscientes, ya que estos últimos surgieron como mecanismos de supervivencia de la especie a través de la evitación del peligro, la obtención del alimento y la reproducción.



## Así que, partiendo de estos principios, ¿Qué funciones tienen las emociones humanas?

Todas las emociones y estados sentimentales tienen alguna función que les concede utilidad y permite que el individuo ejecute conductas apropiadas de manera eficaz.

Inclusive, aquellas que pudieran considerarse como desagradables, tienen el objetivo de promover el “ajuste” a nivel personal.

Las emociones tienen tres funciones principales:



### Adaptativa

Es decir, que prepara al organismo para afrontar apropiadamente cualquier conducta que le exija el entorno (acercarse o alejarse).

### Función Social

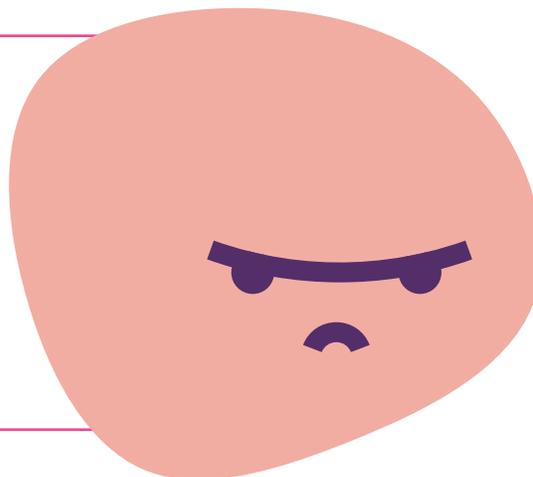
Ya que permite predecir el comportamiento asociado a las emociones a través de la expresión de estas, lo cual tiene un valor indiscutible en todos los procesos de relación e interacción interpersonal. Es decir: la felicidad favorece los vínculos sociales mientras que el odio está asociado a respuestas de evitación o confrontación que los entorpecen.

### Función Motivacional

Existe una íntima relación entre la emoción- motivación- experiencia presente. Que de manera sencilla, el estado emocional que se esté experimentando va a ser el impulso para actuar de cierta manera.

En el caso del odio, su función motivacional es clara, sin embargo, es desadaptativa y socialmente un recurso ineficaz.

El odio hace referencia a un sentimiento negativo o de rechazo que un individuo experimenta como resultado de sus frustraciones y que tiende a experimentarse de manera intensa e incontrolable, despertando en las personas que lo experimentan, una profunda antipatía, disgusto, aversión, antagonismo o repulsión hacia un sujeto, cosa, situación o fenómeno.





## Entonces ¿Por qué odiamos los humanos?

Estudios actuales afirman que se trata de una combinación e interacción entre el medio ambiente, la evolución, las experiencias, la psique y procesos bioquímicos relacionados al circuito neurológico del odio.

El circuito neurológico del odio, fue descubierto en el año 2008 por los profesores Semir Zeki y John Romaya. Analizaron las áreas del cerebro que se relacionan con el sentimiento de odio y demostraron que dicho circuito es distinto a los relacionados con el miedo, la amenaza y el peligro a pesar de que coincide en una parte con la agresión. El circuito también es muy distinto al asociado con el amor romántico, aunque comparten al menos dos estructuras comunes.

Es interesante que la ínsula y el putamen se activen tanto para el amor romántico como el odio. Esta última estructura, también podría estar involucrada en la preparación de actos agresivos en un contexto romántico, la diferencia es que, mientras con el amor, grandes partes de la corteza cerebral asociada con el juicio y el razonamiento se desactivan, con el odio sólo una pequeña zona, situada en la corteza frontal (cerebral), lo hace. Pero mientras que en el amor romántico el amante es a menudo menos crítico con respecto a la persona amada, es más probable que en el contexto del odio se necesita un juicio en el cálculo de movimientos para hacer daño, herir o vengarse.

En el presente, nuestra especie se caracteriza por ser sociable y por poseer la capacidad de crear culturas. Pero cuando es poseída por el odio, es entonces que podemos hablar de crímenes, de dictadores y tiranos, de grupos que se oponen a otros grupos por diferentes motivos como por su color de piel, su religión, nacionalidad, identidad u orientación sexual, entre otros incontables motivos.

## ¿Hace daño sentir odio?

La evidencia científica demuestra que los procesos emocionales (negativos) son capaces de generar alteraciones graves a nivel del sistema inmunológico, cardiovascular, endocrinológico, ciclos fisiológicos y vías del dolor, por mencionar algunas, y ha quedado establecida la etiología de base emocional de ciertas enfermedades con trastornos psicofisiológicos como los previamente descritos.

Mantener latente al odio a nivel cognitivo, emocional y conductual; tener presente precisamente las ideas de degradación e intimidación, los prejuicios negativos y los impulsos violentos (de todo tipo) hacia el otro, que se revelan como “discurso de odio” y se transmite de manera verbal, escrita, a través de medios de comunicación, redes sociales, entre muchos otros, genera estrés crónico. Descrito de manera simple: ENFERMA, enferma a quien lo siente.

**Libérate de la carga de seguir sosteniendo al odio; resignifica la experiencia, céntrate en los aprendizajes que te dejó, en cómo te ayudó a madurar o a fortalecerte, otórgale un sentido y un significado a lo vivido.**

### Bibliografía:

- Zaki, J., & Ochsner, K. (2012). *The neuroscience of empathy: Progress, pitfalls and promise*. *Nature Neuroscience*, 15(5), 675-680.
- Hibino, H., & Hauben, I. (2019). *Hate as a violent emotion: A neurobiological perspective*. *Frontiers in Psychology*, 10, 1208
- Jankowiak-Siuda, K., Rymarczyk, K., & Grabowska, A. (2011). *How we empathize with others: a neurobiological perspective*. *Medical science monitor: international medical journal of experimental and clinical research*, 17(1), RA18.
- Kiger, P. (s.f). *How hate works*. *Howstuffworks*.
- <https://science.howstuffworks.com/life/hate1.htm>
- Lang, K. (2022, 30 de mayo). *Are humans 'wired' to hate, and if so, why?*. *MedicalNewsToday*. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/are-humans-wired-to-hate-and-if-so-why>
- Martínez, C. A., van Prooijen, J. W., & Van Lange, P. A. (2021). *Hate: Toward understanding its distinctive features across interpersonal and intergroup targets*. *Emotion*.
- Morgado, I. (2019, 26 de marzo) *El odio y el amor en el cerebro*. *Investigación y ciencia*. <https://www.investigacionyciencia.es/blogs/psicologia-y-neurociencia/37/posts/el-odio-y-el-amor-en-el-cerebro-17372>
- University College London. (2008, 28 de octubre). *Brain's 'hate circuit' identified*. <https://www.ucl.ac.uk/news/2008/oct/brains-hate-circuit-identified>
- Zeki, S., & Romaya, J. P. (2008). *Neural correlates of hate*. *PLoS one*, 3(10), e3556.



**LOCKTON<sup>®</sup>**

UNCOMMONLY INDEPENDENT