

DICIEMBRE
2021

MÁS AÑOS, MÁS VIDA



“CUIDARNOS PARA VIVIR Y SER MEJORES”



CUIDAR NUESTRO CUERPO



El **DOLOR** es una señal del sistema nervioso de que algo no anda bien. Es una sensación desagradable, como un pinchazo, hormigueo, picadura, ardor o molestia. El dolor puede ser agudo o sordo. Puede ser intermitente o ser constante. Puede sentir dolor en algún lugar del cuerpo, como la espalda, el abdomen, el pecho o la pelvis. O puede sentir dolor generalizado.

El dolor puede ayudar a diagnosticar un problema. Sin dolor, usted podría lastimarse gravemente sin saberlo o no darse cuenta de que tiene un problema médico que requiere tratamiento.

Hay dos tipos de dolor: Agudo y crónico. En general, el dolor agudo aparece de repente, debido a una enfermedad, lesión o inflamación. A menudo puede ser diagnosticado y tratado. Generalmente desaparece, aunque a veces puede convertirse en dolor crónico. El dolor crónico dura mucho tiempo y puede causar problemas graves.

El dolor no siempre es curable, pero hay muchas formas de tratarlo. El tratamiento depende de la causa y el tipo de dolor. Hay tratamientos que usan medicamentos, como los analgésicos. También hay tratamientos sin medicamentos, como la acupuntura, la fisioterapia y, a veces, la cirugía. El dolor en o alrededor de la cadera también puede ser causado por problemas como Bursitis dolor al levantarse de una silla, caminar, subir escaleras y conducir

La osteoartritis puede causar dolor y limitar los movimientos. La osteoporosis es causa de que se debiliten los huesos y se rompan fácilmente. Ambos son comunes en personas mayores.

DOLOR DE ESPALDA, es uno de los problemas médicos mas comunes y puede variar desde un dolor sordo, constante, hasta un dolor súbito e intenso. Aparece repentinamente y suele durar días, semanas, hasta meses. A cualquier persona le puede dar dolor de espalda ; más frecuente a:

-Personas en mal estado físico, al ejercitarse despue de periodos de inactividad.

-Cuando se tiene sobrepeso se produce tensión en la espalda y ocasiona dolor.

-Factores de riesgo laboral como el levantar objetos pesados, empujar o hacer movimientos bruscos que lesionan la columna, el sentarse en sillas incomodas ocasionan malas posturas.

-Edad: Usted puede tener más dolor de espalda a medida que envejece.

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DEL DOLOR DE ESPALDA?

Se presentan muchas causas que pueden ocasionar el dolor, entre ellas:

-Problemas físicos.

-Torcedura de un miembro, tensión, hernia de disco por desplazamiento.

-Huesos rotos.

-La artritis.

¿SE PUEDE PREVENIR EL DOLOR DE ESPALDA ?

Es posible prevenir el dolor :

·Ejercicios, ayudan a reducir el riesgo de caer y lesionarse o fracturarse, con el ejercicio aumenta el equilibrio y la fuerza de los músculos de la espalda.

·Mantener una dieta rica en calcio y vitamina « D ».

·Mantener un peso saludable para evitar la tensión muscular y esforzar la espalda.

·Sentarse en posición recta y apoyar la espalda.

·Usar los músculos de las piernas y del abdomen para levantar objetos pesados.

<https://www.youtube.com/watch?v=ArZN34vEi9A>

<https://www.youtube.com/watch?v=hwYblN5zMvg>

CUIDAR NUESTRA MENTE



Una pintora que expone a los casi 100 años

Se llama Etel Adnan y es una pintora que expone, pero no en cualquier ...
museo sino nada menos que el Guggenheim de Nueva York. Una mujer ...
nacida en 1925 se ha convertido en fuente de inspiración de los jóvenes ...
pintores de vanguardia por su estilo colorista y sencillo. ...

Su faceta de pintora se descubrió cuando tenía 87 años. Y los mejores ...
museos del mundo le abren sus puertas. Ella critica lo que llama la ...
hipocresía del mundo del arte. Sus cuadros colgaban de las paredes de ...
su casa y nadie les prestaba atención. Y, de la noche a la mañana, todos ...
se los reclaman. ...

No obstante, asegura que se alegra de que no fuera antes, porque no ...
para de trabajar. Nació en Beirut, de madre cristiana y padre musulmán. ...
Y su vida ha transcurrido a caballo entre esta ciudad, París y California. ...
Además de pintar, escribe, que era antes su ocupación más conocida. ...

En uno de sus poemas refleja el horror de la guerra del Líbano. "Este ...
lago esmeralda del otro lado de mi viaje acecha a las jerarquías de los ...
cielos. Bajo una combinación de dolor y fuego de ametralladora, las ...
flores desaparecieron". ...

Repase atentamente la lectura; después, escriba a la derecha cuántas ...
veces aparece la letra n (ene) en cada línea y súmelas. ...

CUIDAR EL MEDIO AMBIENTE

Promover una Navidad Ecológica para seguir teniendo un Medio Ambiente.

LA CELEBRACIÓN DE LAS FIESTAS NAVIDEÑAS NO DEBEN REPRESENTAR LA DESTRUCCIÓN DE LOS RECURSOS NATURALES



La Navidad suele ser una de las mejores épocas del año. Las personas desprendemos alegría, ilusión y muchas ganas de compartir momentos con los nuestros. Sin embargo, también es una de las épocas donde más desechos se producen.

Si ya durante todo el año tenemos que tener presente el reciclaje como un valor clave para el cuidado del medioambiente, en estas fechas es todavía más importante. Las grandes cantidades de residuos que llegamos a generar acaban saturando los contenedores de reciclaje y tu planta de reciclaje.

Los envoltorios y paquetes de los regalos son uno de los motivos por los que aumentan los residuos en Navidad. Recoger todos estos excesos que se acumulan en los contenedores de reciclaje de papel y cartón y recuperar los materiales para el reciclaje y el cuidado del medioambiente.

<https://www.youtube.com/watch?v=RFw5a2FC7yM&t=12s>

<https://www.youtube.com/watch?v=-Ylio63ejzk>

ACTITUDES PARA VIVIR LA VEJEZ

Muchos ancianos me han preguntado qué actitudes básicas serían buenas para la vejez. Pues bien, dialogando con los ancianos y leyendo libros y artículos sobre la ancianidad, he ido viendo que las actitudes negativas para esa etapa son: la tristeza, la soledad y el miedo.

De ahí saqué la conclusión de que las actitudes positivas deberían ser las actitudes contrarias al miedo, a la soledad y a la tristeza.

Y fue un día, meditando sobre la Anunciación a María, según lo narra el evangelista san Lucas en su capítulo primero, cuando me fueron como reveladas unas actitudes positivas que serían buenas para toda ancianidad. Fueron tres expresiones las que Dios anunció a María por medio del ángel: «Alégrate», «El Señor está contigo», «No temas». Palabras que no solo fueron dichas a María, sino también fueron dichas para cada uno de nosotros.

Lo primero que María escucha a Dios y lo primero que debemos escuchar nosotros es: «Alégrate». Esa es la primera palabra de Dios a toda criatura.

En el tiempo de la vejez, que nos parece ser un tiempo de incertidumbres y oscuridades, lleno de problemas y dificultades, lo primero que se nos pide es no perder la alegría. Sin alegría, la vida se hace más difícil y dura.

“Alégrate”: es la primera palabra que escucha el que se prepara para vivir una experiencia buena. No sabemos estar atentos para conocer nuestros deseos más profundos. Se nos ha olvidado esperar y escuchar a Dios y ya no sabemos cómo encontrar la verdadera alegría.

Nos contentamos con la satisfacción, el placer y la diversión que nos proporciona el bienestar. El acoger a Dios, con fe sencilla, nos puede descubrir nuevos caminos hacia la alegría.

Qué bien lo expresó el gran teólogo Jüren Moltmann cuando dijo: “la palabra última y primera de la gran liberación que viene de Dios no es odio, sino alegría; no es condena, sino absolución. Cristo nace de la alegría de Dios, y muere y resucita para atraer su alegría a este mundo contradictorio y absurdo”.

Sin embargo, la alegría no es fácil, a nadie se le puede forzar que esté alegre, no se puede imponer la alegría desde fuera. El verdadero gozo ha de nacer en lo hondo de nosotros mismos. De lo contrario será la risa exterior, carcajada vacía, euforia pasajera, pero la alegría quedará fuera, a la puerta de nuestro corazón.

El novelista alemán Hermann Hesse dirá que los rostros atormentados, nerviosos y tristes de tantos hombres y mujeres se deban a que “la felicidad solo puede sentir el alma, no la razón, ni el vientre, ni la cabeza, ni la bolsa”.

La segunda palabra que dice Dios a María, por medio del ángel, en la Anunciación, es: **“el Señor está contigo”**. La alegría a la que se nos invita no es un optimismo forzado. Es la alegría interior que nace en quien se enfrenta a la vida con la convicción de que no está solo. Es una alegría que nace de la fe. Dios nos acompaña, nos defiende y busca siempre nuestro bien.

Podemos quejarnos de muchas cosas, pero nunca podemos decir que estamos solos, pues no es verdad. Dentro de cada uno, en lo más hondo de nuestro ser, está Dios nuestro Salvador.

No vivimos solos, perdidos en el cosmos. La humanidad no está abandonada ¿De dónde sacar verdadera esperanza si no es del Misterio último de la vida? Todo cambia cuando el ser humano se siente acompañado por Dios.

La tercera palabra que dice Dios a María, y a nosotros, por medio del ángel en la Anunciación, es: “No temas”.

Son muchos los miedos que se despiertan en la vejez. Miedo al futuro, a la enfermedad, a la muerte. Nos da miedo el sufrir, el sentirnos solos, el no ser amados. Sentimos miedos a nuestras contradicciones e incoherencias.

El miedo hace daño. El miedo ahoga la vida, paraliza las fuerzas, nos impide caminar, lo que necesitamos es confianza, seguridad y luz.

La alegría es imposible cuando vivimos llenos de miedos que nos amenazan, desde fuera y desde dentro ¿Cómo olvidar nuestra impotencia y cobardía para enfrentarnos al mal?

Si vivimos vacíos por dentro, somos vulnerables a todo. Se va diluyendo nuestra confianza en Dios y no sabemos defendernos de lo que hace daño.

No sólo María, también nosotros hemos de escuchar estas palabras, pues todos vivimos y morimos sostenidos por la gracia y el amor de Dios. La vejez sigue ahí con sus dificultades y preocupaciones.

Por supuesto que la fe no es una receta para resolver los problemas diarios. Pero todo es diferente cuando vivimos buscando en Dios luz y fuerza para enfrentarnos a ellos.

Con la luz de estas tres palabras podemos caminar por la ancianidad, y la noche se volverá claridad. Por las sendas de nuestra vejez se abrirán nuevos horizontes y en las sombras de nuestras penas un nuevo sol brillará.

Es entonces cuando la tristeza de nuestra ancianidad se convierte en alegría, y el temor se revestirá de confianza.

En la vejez debemos preparar el corazón para despertar la alegría, desterrar los miedos y creer que Dios está cerca, dispuesto a transformar nuestra vida.

La alegría, el saber que Dios nos acompaña y el desterrar el miedo con la esperanza y la confianza son nuevos caminos para vivir la vejez de manera distinta.



Compartimos:

¿Qué resuena en mi de todo lo que acabo de leer? ¿Qué actitudes me parecen importantes para vivir en el día a día en la etapa en la que vivo? ¿Qué quiero vivir en este tiempo de Adviento- Navidad?



Hermanas de la Caridad
de Santa Ana

Vuestra opinión nos interesa:
Si quieres darnos ideas, si podemos mejorar algo... ¡cuéntanoslo!
Hna Crisanta Cordero: crisantacor@gmail.com
Hna Rosa M Muñoz: delegformacion@gmail.com