

estar bien
 Te ayuda a estar bien de vida

www.estarbien.com

PRESIDENTE EDITOR
 Santiago de Quiroga Bouzo

DIRECTORA
 Lucía Barrera Páez

DIRECTOR GENERAL OFICINA DE BARCELONA
 Jesús Castillo Gutiérrez

COMITÉ ASESOR
 Basilio Moreno (Obesidad y Nutrición), Alfonso Delgado (Pediatría), Ignacio Moncada (Salud Sexual), Joaquín Barraquer (Oftalmología), Santiago Dexeus (Ginecología), José M. Martín-Moreno (Salud Pública y Prevención)

www.e-healthy.com/units/estars-group
 www.wecare-u.com

Edita:



Consejo de administración:
 Santiago de Quiroga, Roberto García-Soto, Vicente Díaz Sagredo, Albert Ferrer, Borja García-Nieto y Aureo Ruiz de Villa

Consejo de dirección:
 Santiago de Quiroga, Ramiro Nieto, Albert Ferrer, Lucía Barrera, Carlos Giménez Crousellles, Jesús Castillo, Luis Sangli, José María López Alemany, Jesús Díaz y Antonio Nieto

Jesús Díaz Olmo, Adjunto a Presidencia
 Miguel Ángel Tovar, Director Adjunto

Equipo de redacción: Almudena Fernández, Carmen López, Carmen Sandianes. Directora comercial Barcelona: Paloma García del Moral. Directora comercial Madrid: Susana Fernández Bosch. Subdir. de NNTT: Antonio Nieto. NetSalud: Jorge López. Administración: Tania Viesca. Distribución: Severino Expósito. Diseño y maquetación: Rosa Rodríguez

Todos los derechos reservados. Depósito legal: M-6579-2012
 ISSN 2255-4173
 Impime: Rotocobri

difusión controlada por:



Redacción MADRID:
 Suero de Quiñones, 34 - 1ª Planta
 28002 MADRID
 Telf: (+34)91.383.43.24 - Fax: (+34)91.383.27.96

Redacción BARCELONA:
 Calle Calvet, 5 - ático 1º
 08021 BARCELONA
 Telf: (+34)93.244.04.41 - Fax: (+34)93.415.73.01



Estar Bien opina

A vueltas con la mente

El otoño suele ser un mes complicado para el estado de ánimo. Tener menos horas de luz, el cambio de temperatura y decir adiós al verano no ayudan al optimismo. A esto se suma el inicio del nuevo curso que, según los psicólogos, genera más visitas a las consultas que el comienzo del año. En esta época parece que todos nos ponemos los deberes de planificar objetivos, establecer metas y cambiar aquello que creemos que no funciona en nuestra vida. Todo ello puede desembocar en crisis existenciales que parecen poner nuestro mundo patas arriba.

Pues bien, cuando esto sucede e nos faltan las herramientas para volver a poner todo en su sitio, acudir a un profesional puede ser de gran ayuda en ese intento de redecoración de tu mente y atar cabos sueltos.

“Acudir a un profesional puede ser de gran ayuda en el intento de redecoración de la mente”

Si acudimos al médico cuando tenemos molestias físicas, ¿por qué no hacerlo cuando el que padece es tu ánimo? Anadie te extraña que si una persona tiene el colesterol alto o hipertensión haga dieta y ejercicio, y si con esa combinación no consigue solucionarlo, se acuda a la ayuda de fármacos para controlar ese factor de riesgo para nuestro corazón.

Igual que esto se ve con total normalidad, la sociedad debería asumir que los trastornos mentales son una enfermedad más, que también necesita un tratamiento adecuado para evitar desenlaces que pongan en riesgo la vida de las personas. El estigma que sigue persiguiendo a estas patologías hace un flaco favor a los que las padecen y a la población en su conjunto, haciendo que en muchos casos la ayuda llegue demasiado tarde



y el desenlace sea fatal. Aunque hay que reconocer que se ha avanzado mucho en los últimos años, las enfermedades mentales siguen teniendo escasez de recursos y no cuentan con el protagonismo que deberían, teniendo en cuenta sus efectos devastadores.

Lucía Barrera Páez
 Directora ESTAR BIEN
 @LBarreraP

¡Muy Bien!

Personajes, iniciativas y ejemplos que se merecen un notable

Esquizofrenia. Asociaciones de pacientes y profesionales sanitarios presentaron el proyecto Di-capacitados, un proyecto que recoge el testimonio de personas con esquizofrenia que han sido capaces de alcanzar una vida normal para poner de manifiesto que la recuperación de estas personas es posible. Y es que detrás de la patología no hay sólo una enfermedad, sino una persona capaz.



Carrera. Más de 1.000 personas participarán el 11 de octubre en la iniciativa Run for Rheumatology, en San Lorenzo del Escorial. Esta carrera está enmarcada en el proyecto #masqueundolor, impulsado por la Sociedad Española de Reumatología (SER). El objetivo es acercar a la población las enfermedades reumáticas, dar a conocer sus síntomas y facilitar la detección precoz.

Sumario

Actualidad

10 Alergia
 Mapa mundial de la celiaca



10 Avance
 Un bazo artificial limpia la sangre

Cuidarse Bien

10 Alimentación
 Como invertir el estado 'on/off' de la pasta y el arroz



10 Alimentación
 Directo a tu mesa, sin conservantes ni colorantes

12 Escaparate
 Encuentra el equilibrio en la hidratación de tu piel

14 Estética
 Rejuvenece tu rostro a golpe de aguja



18 Entrevista
 Cayetana Guillén Cuervo



Sentirse Bien

18 Cardiovascular
 El 'vidente' de nuestra salud cardiovascular

20 Psicología
 Superar un cáncer a veces es cosa de dos



2 Salud mental
 La ley del silencio no ayuda a evitar suicidios

22 Nuevos tratamientos
 Un futuro mejor para los enfermos de hepatitis C

22 Avance
 Primer bebé concebido tras un trasplante de útero

24 Psiquiatría
 Cómo vivir con un torbellino de emociones

Vivir Bien

25 Coaching
 ¡Olvidate de la WIFI y conecta con tus emociones!

26 Lifestyle
 El universo 'hipster', ¿moda o estilo de vida?

27 Viajes
 Escapadas rurales de lo más saludables