

Libros & Webs

EL ENLACE DE LA CLÍNICA

www.cun.es/la-clinica/servicios-medicos/

DEPARTAMENTOS CON NUEVOS CONTENIDOS

La Clínica renueva de manera periódica los contenidos de sus departamentos médicos para recoger los últimos avances. En los últimos meses se han remodelado los siguientes servicios: Área de Tumores del Tubo Digestivo, Chequeos, Cirugía Oral y Maxilofacial, Cirugía Torácica, Nefrología, Neurocirugía, Neurología, Neumología y Patología Mamaria.

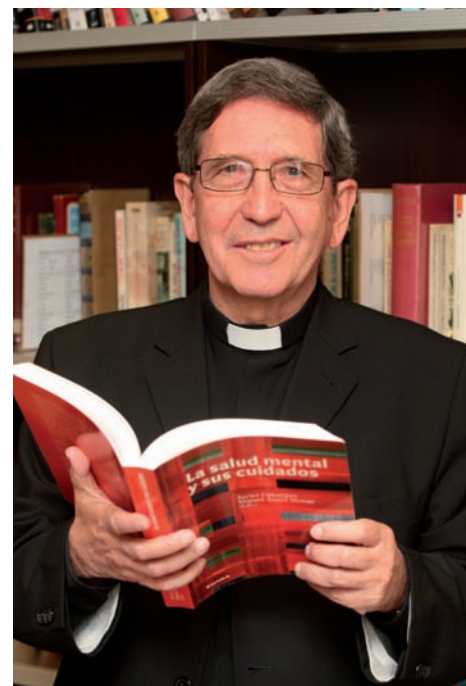
La salud mental y sus cuidados

El capellán Miguel Ángel Monge y el psiquiatra Javier Cabanyes, editan un libro en el que colaboran 44 especialistas

■ La enfermedad psíquica es, con frecuencia, algo desconcertante debido a las características de algunas de sus manifestaciones, lo complejo y poco objetivo de sus causas, la ignorancia de lo que conlleva y el desconocimiento de cómo actuar ante ella. Por esta razón se han generado una serie de estigmas y connotaciones que condicionan su comprensión y la de quien la sufre. Miguel Ángel Monge, capellán de la Clínica, y el doctor Javier Cabanyes, psiquiatra en la Clínica de Madrid, han editado un libro que aborda estas patologías con la colaboración de 44 especialistas. La publicación consta de dos apartados. En el primero se hacen numerosas consideraciones antropológicas y el segundo trata sobre temas de tipo clínico.

El objetivo principal de 'La salud mental y sus cuidados' es hacer más asequibles los conocimientos actuales sobre la enfermedad psíquica y reducir así sus estigmas sociales. Un conocimiento mayor de estos trastornos facilitará una intervención más eficaz, un apoyo más adecuado y una convivencia más armónica.

El segundo objetivo de este libro es ayudar al desarrollo de una vida psíquica equilibrada que contribuya a promover la salud en este campo, logre prevenir algunos problemas y permita la detección temprana de otros. Partiendo del conocimiento de la naturaleza humana y de las aportaciones de la psicología de raíz antropológica, esta publicación pretende aportar algunas orientaciones generales y pautas específicas que podrían facilitar la salud psíquica.



Miguel Ángel Monge, capellán de la Clínica.

La necesidad de tener criterios de actuación ante la enfermedad mental que no olviden la dimensión espiritual de la persona es una exigencia de muchos entornos de formación y convivencia, como la familia o la escuela. Se procura dar orientaciones sobre cómo manejar la enfermedad psíquica respetando el enfoque cristiano de la propia existencia. No obstante, los dilemas que plantean la salud y la enfermedad psíquica son estudiados a partir de la naturaleza humana y contando con los conocimientos de la ciencia experimental, de manera que el enfoque cristiano se limita a resaltar la dignidad de la persona.

Este libro, publicado por la editorial Eunsa y editado por don Miguel Ángel Monge y Javier Cabanyes, cuenta con la colaboración de algunos psiquiatras de la Clínica.



Oncología
PESO PESADO

Autor: Mickael Herrera

Editorial: deauno.com

Número de Páginas: 106

■ Esta es la historia del largo y angustiante combate que Mickael Herrera, paciente de la Clínica, mantuvo en el imaginario ring de la vida con ese contendiente de la categoría más letal de todas las enfermedades: el cáncer. Es el testimonio de un joven que tuvo que enfrentarse a ese Peso Pesado y, agobiado por los padecimientos, en varias ocasiones se sintió tentado de tirar la toalla, como un boxeador que siente que ya no tiene fuerzas para pelear. Pero el mandato de la vida fue más fuerte y continuó haciéndole frente a la enfermedad de la que hoy está recuperándose satisfactoriamente. Ese joven apasionado por los caballos escribe y publica sus vivencias en este libro, para dar una esperanza a todos los seres humanos que, aquejados por el mismo mal, la necesitan.

El dinero recaudado por las ventas de los libros será donado a la Asociación Española de lucha contra el Cáncer.



Vida Sana
**ALIMENTACIÓN,
EJERCICIO FÍSICO
Y SALUD**

Autor: Diana Ansorena y J. Alfredo Martínez

Editorial: Eunsa

Número de Páginas: 304

■ Existe evidencia científica que demuestra de forma concluyente que la actividad física regular proporciona beneficios sustanciales para la salud de las personas. Ahora sabemos que las personas que realizan habitualmente ejercicio físico tienen mejor condición física, menos grasa corporal, más masa muscular, una mayor densidad mineral ósea, y un menor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión, y cáncer. El ejercicio también puede ayudar a las personas a mejorar su estado psicológico, y en general su calidad de vida.



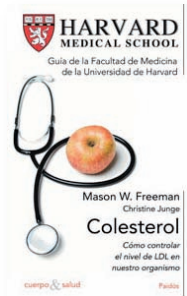
Psicología
**SER FELICES
SIN SER
PERFECTOS**

Autores: Javier Schlatter Navarro

Editorial: Eunsa

Número de Páginas: 144

■ Hay personas, como los anancásticos, que en vez de correr el riesgo de decidir libremente sobre su vida y ser felices en esa aventura, prefieren refugiarse en la tranquilidad -sucedáneo de la felicidad- prematura y esforzada de lo previsto y lo controlable, o se afanan en la inacabable perfección del deber cumplido. Es frecuente referirnos a estos hombres y mujeres como 'obsesivos', 'perfeccionistas', 'cuadrículados' o 'rígidos', resaltando así alguno de sus rasgos más característicos. Esta personalidad es una de las que generan más ansiedad y estrés. Resulta paradójico que una personalidad conformada para 'funcionar' con eficacia pueda llegar a resultar disfuncional en lo laboral y en las relaciones interpersonales. En estas páginas se describen estrategias útiles tanto para terapeutas como para personas anancásticas, que podrán así disfrutar de esa felicidad y libertad anheladas.



Nutrición
COLESTEROL

Autores: Mason W. Freeman

Christine Junge

Editorial: Paidós

Número de Páginas: 296

■ ¿Qué significa realmente cuando el médico nos dice que tenemos el colesterol demasiado alto y qué debemos hacer al respecto? Mason W. Freeman, director de la Unidad de Metabolismo de Lípidos en el Massachusetts General Hospital expone de manera clara y sencilla todo lo que necesitamos saber sobre el colesterol: las diferencias entre colesterol 'bueno' y colesterol 'malo'; lo que los diferentes niveles de colesterol significan para la salud; cómo controlar el colesterol mediante la dieta y el ejercicio, y qué fármacos sirven para reducir el colesterol.