

“Una personalidad sana y madura logra armonía entre afectividad y voluntad”

El doctor Sarráis publica 'Personalidad', estudio que recoge teorías y trastornos asociados a comportamientos patológicos



El doctor Fernando Sarráis, psiquiatra de la Clínica.

Título: Personalidad
Autor: Fernando Sarráis
Editorial: Eunsa
Páginas: 303
Precio: 20 €

■ Personalidad sana frente a personalidad patológica. Ser feliz frente a no serlo. Son disyuntivas de uno de los temas más amplios y complejos del comportamiento humano: la personalidad. El psiquiatra y psicólogo de la Clínica, Fernando Sarráis, aborda en su nuevo libro, de título elocuente -“Personalidad” (Eunsa, colección Astrolabio)-, este y otros aspectos de esa parte de la Psicología que nos define y nos diferencia como personas, pero que también puede ser el germen de trastornos psiquiátricos. Según Sarráis, profesor de Psicopatología de la Educación y de Psicología Social en la Universidad de Navarra, una personalidad sana se trabaja a diario. “La gente es capaz de dedicar muchas horas al gimnasio y a trabajar sus músculos, pero no es capaz de ir al gimnasio psicológico para trabajar su manera de ser”, asegura. Con un tono académico pero accesible, “dirigido a las personas interesadas en conocer a otras personas o a sí mismas en profundidad”, el libro recorre las principales teorías históricas y tipologías de la personalidad y ofrece algunas claves para alcanzar una manera de ser sana, las recetas de la felicidad.

PRÓXIMOS VIDEOCHATS

Todos los segundos jueves de mes (salvo en julio y agosto), entre las 11 y las 12 del mediodía, la Clínica emite un videochat en el que nuestros especialistas responden a las preguntas que se han enviado previamente y a algunas de las que se formulan en directo. Puede seguir el videochat en tiempo real y enviar sus preguntas desde la página principal de nuestra web www.cun.es.

Los próximos videochats son:



• **14 de febrero.** 'Urticaria crónica', con la doctora Marta Ferrer, directora del Departamento de Alergología.



• **14 de marzo.** 'Glaucoma, cataratas y córnea', con el doctor Javier Moreno, director del Departamento de Oftalmología.



• **11 de abril.** 'Rinosinusitis', con el doctor Peter Baptista, especialista del Departamento de Otorrinolaringología.



MÁS VIDEOCHATS
En el canal Youtube de la Clínica:
www.youtube.com/clinicauniversitaria

ENLACES DEL TRIMESTRE



www.aespi.net

Web de la Asociación Española del Síndrome de Piernas Inquietas, institución sin ánimo de lucro, cuya principal actividad es el apoyo a los enfermos, la divulgación de la enfermedad y el fomento de la investigación.

www.casadelrinon.es/

Es una página que trata de ser un espacio público, abierto y solidario que trata de identificar, recopilar y divulgar el conocimiento y la experiencia existentes en el ámbito de la atención a personas con insuficiencia renal.



<http://asocepoc.blogspot.com.es/>

Es la página de la Asociación Española de Pacientes y Familiares EPOC (ASOCEPOC), donde se puede encontrar abundante información sobre la EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica) que hace referencia a un grupo de enfermedades del pulmón.

<http://www.aeseg.es>

Es la web de la AESEG: patronal de los medicamentos genéricos en España y el interlocutor empresarial cualificado en esta materia. Un genérico es un medicamento con la misma forma farmacéutica e igual composición cualitativa y cuantitativa que otro medicamento de referencia.



Psicología

¿QUÉ PUEDE HACER EL MÉDICO POR LA FAMILIA DEL ENFERMO?

Autores: Aquilino Polaino-Lorente

Editorial: Rialp

Número de Páginas: 160

Precio: 13 euros

■ La aparición de una enfermedad aguda, crónica o terminal en alguno de los miembros de la familia puede representar un serio problema tanto en el funcionamiento como en su composición. Para adaptarse a esta nueva situación, la familia pone en marcha mecanismos de autorregulación que le permite seguir funcionando pero que pueden llevarle a situaciones complejas de equilibrio o desequilibrio, poniendo en riesgo el sistema familiar. Este libro ofrece una muestra bastante representativa de las consecuencias que tienen las enfermedades en las familias, y de los trastornos que pueden originar, es precisamente dentro del contexto familiar en donde hay que intervenir si de verdad se quiere no privar al paciente de un recurso utilísimo como es la ayuda que sus familiares pueden brindarle. Es por eso por lo que este libro expone de forma orientadora lo que el médico puede hacer en favor de la familia.



Pediatría

MI NIÑO NO ME COME

Autor: Carlos González

Editorial: Temas de hoy

Número de Páginas: 216

Precio: 15 euros

■ El libro gira alrededor de la idea básica de que cada bebé es diferente y capaz de regular la ingesta de alimento que necesita en cada momento de su crecimiento. Obligar a un niño a comer conduce, en demasiadas ocasiones, a frustraciones y verdaderas batallas a la hora de la comida. La inapetencia es un problema de equilibrio entre lo que un niño come y lo que su madre espera que coma. Huyendo de los tópicos, el pediatra Carlos González dramatiza el problema y, proporcionándonos claras pautas de conducta, tranquiliza a aquellas madres que sufren porque creen que su hijo no come correctamente. Este libro contiene información sobre los alimentos que su hijo debe comer durante su primer año de vida y sobre la anorexia infantil. Además el libro ofrece consejos sobre los diferentes tipos de alimentos, la introducción de sólidos, el mantenimiento de la lactancia materna y cómo superar algunas “huelgas” de hambre.



Alimentación

ROMPER EL CÍRCULO VICIOSO

Autores: Elaine Gottschall

Editorial: Eunsa

Número de Páginas: 216

Precio: 14 euros

■ Un análisis de los acontecimientos que se producen en el intestino de los enfermos, y la forma en que la dieta de carbohidratos específicos puede romper ese círculo y permitir que el cuerpo vuelva a su funcionamiento normal. Durante los trastornos intestinales y las enfermedades intestinales crónicas, se pierde el estado de equilibrio normal y armonioso entre las bacterias intestinales que viven en nuestro tracto gastrointestinal. Existen muchas pruebas recientes que apoyan la hipótesis de que la evolución de diversos problemas intestinales puede cambiar de manera favorable mediante la manipulación de los tipos de carbohidratos ingeridos. En este libro se tratan además las relaciones entre los alimentos y algunos trastornos intestinales como la enfermedad de Crohn, la colitis ulcerosa, la diverticulitis, la enfermedad celíaca, la fibrosis, quística del páncreas, etc. Con un análisis científico se expone cómo se puede romper ese círculo que se ha creado y permitir que el cuerpo vuelva a su funcionamiento.



Autoayuda

EL DOLOR CRÓNICO: UNA GUIA PARA PACIENTES Y FAMILIARES

Autor: Julie Silver

Editorial: Paidós Ibérica

Número de Páginas: 224

Precio: 18 euros

■ En España sufren dolor crónico entre el 10 y el 23 por ciento de la población. El dolor es un mensaje del sistema nervioso que circula por nuestro cuerpo, pero no es solamente eso. El ser humano es más que una fría máquina biológica: son las personas las que padecen dolor, las que sufren. Y no todo el mundo sufre igual. Este libro está escrito para los pacientes aquejados de dolor crónico. Padecer dolor crónico puede desmoralizar y deprimir tanto al paciente como a su familia, sobre todo cuando el dolor no se controla y no existen esperanzas de aliviarlo. El dolor engendra estrés y, a su vez, el estrés provoca dolor en una espantosa espiral ascendente. La Dra. Silver revisa las causas y características del dolor crónico e investiga el impacto que produce en las relaciones en el seno de la familia, abarcando aspectos como el trabajo, la maternidad, la herencia, y la salud emocional.