

EL Yoga Y LA SALUD

Club Banco República es una de las Instituciones pioneras en adoptar el Yoga dentro de su esquema integral de deporte y salud. En esta nota hemos invitado a nuestro profesor, Sr. Diego Martínez, para contarnos, con sus palabras, los beneficios que devienen de su práctica.

RESEÑA HISTÓRICA

El Yoga es una de las disciplinas más versátiles que se conocen. Sus orígenes se pierden en la antigüedad y sus aplicaciones prácticas son tan dispares como los propios seres humanos que se han vinculado a ella a lo largo de su historia.

Es, probablemente, la forma de Educación Física más antigua que se conoce, aunque su práctica no se agote con lo puramente físico. Debemos tener en cuenta que ya se practicaba en el subcontinente indio, antes que las tribus arias ingresaran a él. Los drávidas (grupo habitante del Valle del Nilo) realizaban algunas prácticas de diversa índole, que luego incidirían



en algunas de las corrientes de Yoga que se desarrollarían tiempo después.

Los arios, luego de asentarse en esta zona, comenzaron a realizar distintos cambios en la estructura social. Dichos cambios son los que, posteriormente, darían origen al sistema de castas que estuvo vigente hasta hace pocos años. Toda esta reconversión social llevó tiempo y produjo variaciones que incidieron directamente en el desarrollo de las distintas escuelas de Yoga.

Se formaron diversos grupos, muchos de ellos con marcadas diferencias entre sí. Los que tuvieron mayor difusión en Europa y América a mediados del siglo pasado fueron los de origen védico, que no son otros que el Raja Yoga, el Bhakti Yoga, el Gnana Yoga y el Karma Yoga.

Asimismo el Hatha Yoga (de origen tántrico) fue el que, en alguna medida, formó el estereotipo de lo que fue el Yoga para el occidental. Con sus técnicas corporales pasó a representar todo lo que conformó el trabajo físico del Yoga por medio de posturas estáticas, trabajos respiratorios y limpiezas (de lengua, nariz y estómago) que eran desconocidas fuera de India. Las otras corrientes estaban orientadas a la meditación, la espiritualidad, el conocimiento supremo o el servicio desinteresado.

Este método contiene técnicas que, siendo practicadas regularmente, van preparando, a quien las realice, para introducirse en las otras formas del Yoga.

En la antigüedad existían algunas restricciones para estas prácticas ya que no cualquiera podía hacerlo pues debía cumplir con algunos requisitos para tener acceso a las mismas.

Cuando comenzaron a abrirse

estas escuelas a los occidentales, quienes comenzaron a viajar a India más asiduamente fueron los europeos. Muchos tenían algunos conocimientos de ellas por textos o por personas que habían viajado anteriormente y que luego las difundieron en Occidente.

EL YOGA Y LA VIDA DIARIA

En general la gente tiene la percepción que el practicante de Yoga debe ser algo así como un monje que ha orientado toda su existencia hacia la meditación y la espiritualidad. Estas no son condiciones necesarias ni suficientes para la práctica del Yoga ya que hay libertad para elegir la propia forma de vida.

Cada practicante tiene sus propios objetivos. Muchos se acercan a la disciplina para mejorar su calidad de vida o cambiar algunos hábitos. Otros no tienen interés en cambiar y simplemente lo hacen por placer. Hay quienes lo buscan para mejorar su condición física o muchas veces como complemento de otra actividad física o deporte.

Con el tiempo y la práctica regular, cada persona va aprendiendo cómo trabajar su cuerpo, aquellas posturas que le alivian algún dolor o le dan una sensación de bienestar en alguna zona tensionada.

A las personas ansiosas les aporta técnicas muy interesantes para controlarse. Aprenden a respirar y relajarse, a «separarse» momentáneamente del problema que les aflige. Si es posible que, por un instante tan sólo, logren separarse de lo que les inquieta, podrán revalorizarlo. A veces se sobrevaloran un problema al que no se le debería dar tanta importancia.

YOGA: UNA FORMA DE TRABAJAR PARA CADA PERSONA

El Yoga es una disciplina tan amplia que tiene un camino para cada uno y una forma de trabajar para cada persona. Todos los seres humanos son individuos con



características, capacidades y necesidades diferentes y tales diferencias deben ser contempladas en la propuesta de trabajo. Esto brinda la posibilidad de trabajar con grupos heterogéneos, sin importar el número de asistentes que haya en el mismo. El trabajo es individual e intrasferible.

Siempre desaconsejamos mirar una clase porque en ella veremos simplemente lo que hacen los demás. Lo que hacen está bien para ellos, pero quizá (muy probablemente) no lo sea para el observador.

Aunque no todas las posturas son para todos, cualquier persona puede practicar. Ella misma dirá hasta dónde puede llegar y establecerá sus propios límites. En general quien comienza la práctica, en poco tiempo encuentra muchas más cosas de las que había pensado. El Yoga es como un gran iceberg en el que la parte más importante no se ve a simple vista por estar debajo de la superficie.

RESULTADOS EN LO FÍSICO

Para las contracturas y dolores de espalda es muy adecuado dado que al estirar los músculos y mover todas las articulaciones mejora de forma sostenible la circulación y favorece la relajación.

En los casos de artrosis la movilidad es uno de los elementos que no se deben descuidar jamás. Si bien no la vamos a curar con Yoga o evitar sus empujes, si podemos tratar de evitar su avance o lograr que lo haga de forma más lenta. Se puede obtener una mejora sustantiva en la calidad de vida de la persona trabajando conjuntamente con el médico.

La columna vertebral es la estructura esquelética esencial que sostiene nuestro cuerpo y guarda en su interior a la médula espinal, de la que depende todo el sistema nervioso del cuerpo humano. Todas nuestras capacidades, en mayor o menor medida, dependen de ella: el mantenemos de pie, caminar e incluso manejar eficientemente nuestras manos.

En lo que a ella se refiere, obra

milagros ya que mejora ostensiblemente la alineación postural, atenuando las lordosis (cervical y lumbar) y la cifosis. Mejora la movilidad en toda su extensión y ayuda a corregir, en los casos que sea posible, la escoliosis.

Con las posturas se la dobla hacia adelante y se la extiende atrás. Se la somete a distintas torsiones a uno y otro lado, siempre respetando las posibilidades de movimiento de cada ejecutante. Estos ejercicios mejoran notablemente su movilidad y contribuyen a resolver muchas de sus afecciones o a aliviarlas.

Mejora la movilidad de las articulaciones, aumenta la elongación muscular, incrementa la fuerza, brinda elasticidad a la columna vertebral, trabaja sobre el equilibrio, mejora las coordinaciones, logra en las posturas invertidas mejorar la estructuración del esquema corporal, favorece la irrigación sanguínea al cerebro y se obtiene un mejor retorno venoso de los miembros inferiores.

En las clases que se imparten en Club Banco República se realiza un seguimiento de cada practicante y todos los trabajos son ajustados a cada persona. Con esto se pretende evitar que se hagan esfuerzos que sean insuficientes y no obtengan el resultado esperado, por el contrario, que resulten excesivos y puedan ser contraproducentes. Resulta difícil enumerar los resultados sin caer en omisiones pero es más fácil constatarlos en los propios practicantes.

Para quien mira de afuera estas cosas no se ven, a veces resulta más complejo lograr que una persona pueda incorporarse sin ayuda o se ate los zapatos a que otra se pare de cabeza. Todo depende de cada ejecutante y no necesariamente de la edad que posea.

Con la práctica de Yoga todos, sin importar su preparación, pueden mejorar su condición física y sentirse mejor. Su objetivo es lograr una armonización de los planos físicos, síquico y espirituales del practicante.

ExpoMedical 2005

Fecha confirmada para la mayor exposición del sector salud de los países de habla hispana.

Como ya es costumbre en Buenos Aires, cada año se prepara una nueva edición de ExpoMedical - 3ra. Feria Internacional de Productos, Equipos y Servicios para la Salud - cuya edición 2005 se llevará a cabo del **8 al 10 de Septiembre** en el Centro Costa Salguero.

ExpoMedical fue creciendo de menor a mayor, acompañando al sector salud presentando productos y equipamiento hospitalario de producción nacional y extranjera y ejerciendo de nexo y punto de encuentro con los representantes del equipo proveedor y prestador de salud.

Conjuntamente a la exposición se realizarán las 4tas. **JORNADAS DE CAPACITACION HOSPITALARIA**, donde se crearán foros de discusión, conferencias y seminarios organizados por entidades de la talla de la OPS-OMS, ADECR, ACLIFE, el Ministerio de Salud de la Pcia. de Bs. As., la Sociedad Argentina de Terapia Intensiva, la Federación Argentina de Cardiología, A.N.M.A.T., C.A.E.H.F.A., la Sociedad Argentina de Radiología,

entre muchas otras, que sumarán más de 40.

ExpoMedical 2005 - según palabras de su co-director Maximiliano Labora - contará con 160 expositores argentinos y extranjeros, 7.000 m² de superficie y 14.000 visitantes. Además comenta que ExpoMedical alcanzó el estatus de feria recomendada por el Gobierno Alemán y por el Dpto. de Comercio de los Estados Unidos, con lo cual se confirma la conocida seriedad y profesionalismo del equipo de la empresa organizadora Mercoperlas Srl.

EXPOMEDICAL ESTIMULA LA INDUSTRIA Y APROXIMA LOS PROFESIONALES:

La exposición ExpoMedical contribuye de forma decisiva para el desarrollo del sector de la salud en Argentina y en los países limítrofes, tanto en el área tecnológica y en la formación de *joint-ventures*. Al mismo tiempo, propicia el intercambio de informaciones sobre la mejoría de los servicios y la reducción de los costos de la salud por medio de los muchos congresos y seminarios que se realizan simultáneamente a la feria. Y para complementar todo este trabajo, ExpoMedical aproxima a distintas y prestigio-

sas instituciones a interactuar entre sí de la misma forma que reúne a los profesionales de la salud con sus proveedores.

ESTOS SERÁN LOS DISTINTOS RUBROS QUE LAS EMPRESAS EXPOSITORAS EXHIBIRÁN EN SUS STANDS:

Equipamiento médico-hospitalario, Insumos y descartables, Equipos y servicios de esterilización, Electromedicina, Equipos y productos para diagnóstico, Productos y servicios para arquitectura e ingeniería hospitalaria, Transporte, Emergencia y Rescate, Productos y servicios para la hotelería hospitalaria, Indumentaria profesional Equipamiento y aparatología para farmacia y laboratorio, Informática para la salud y la administración sanitaria, Comunicaciones, Productos de ortopedia y rehabilitación, Productos y servicios para discapacitados, Home Care, Equipamiento Odontológico, Mobiliario y Accesorios, Seguros médicos, Servicios de prestaciones sanitarias.

Para mayor información:
por internet:
www.expomedical.com.ar
por e-mail:
info@expomedical.com.ar
por teléfono: (+54.11) 4799.8087

Staph. aureus meticilino resistente de la comunidad 2002 - 2005

De dónde venimos - Dónde estamos - Adónde vamos

El próximo 27 de julio en el Hotel NH Columbia entre las 18.00 y las 21.00 horas se realizará una puesta al día referente a Staph. aureus meticilino resistente de la comunidad. El evento será coordinado por los Dres. Homero Bagnulo y Antonio Gailana, y en el mismo se analizarán datos de la experiencia en el Uruguay en diferentes contextos clínicos, los perfiles de sensibilidad y su validación, así como cual es la perspectiva a futuro en esta problemática.

Los Coordinadores convocan a los que tengan aportes o experiencias a verter se comuniquen con ellos antes del 20 de julio.

Esta planteado completar una base de datos para conocer en forma mas precisa lo que sucedió entre el 2002 y 2005 con esta importante problemática.