

“Acabando el curso”

Estimados amigos:

Tanto el reloj como el calendario son dos instrumentos que nos encaran con nosotros mismos, llegando en ocasiones a forzar la mirada al natural espejo de nuestro vivir para registrar en nuestra memoria que *el tiempo pasa* y el tiempo “vuela” como expresaban los clásicos al exclamar “*tempus fugit*”, el tiempo huye.

Ciertamente portamos mecanismos compensadores que restan dramatismo o disimulan el valor real del transcurrir de nuestros días.

Estamos próximos al final del curso 17/18 y nos alegramos de lo vivido. Aquí estamos dispuestos a seguir en gustosa y emocionante competición deportiva con sus luces y sus sombras.

Es momento oportuno para examinar nuestro balance vital. Seguramente hemos acrecentado nuestra madurez, autonomía, experiencia y otras muchas competencias de las que nos gozamos y nos mostramos agradecidos. Y a la vez se nos hacen presentes sombras, carencias y ausencias que nublan el horizonte.

Estamos en época de exámenes y puede darse a veces un cierto temor de ir a recoger las notas. Y pensamos “¡mira que si suspendo!”, siempre podemos, y especialmente si contamos con sentido sobrenatural y con la conciencia gozosa de ser hijos de Dios, encontrar o descubrir mil nuevas formas de amor recibidas o ejercitadas, y tantos momentos en que se nos muestra el respeto, el reconocimiento agradecido y el expreso amor de predilección por parte de quienes sabemos nos quieren o nos lo descubren en estos tiempos recientes.

Es este final de curso tiempo de satisfacción, de balance y proyectos. Así tendremos la oportunidad de gozar del verano agradeciendo, correspondiendo y disfrutando de hacer el bien que decidamos. Así la cosecha se repite de año en año.

También es este un momento de poner al día nuestra salud integral, de repasar como hemos planteado nuestra *ITV de salud*, como hemos seguido nuestros tratamientos higiénicos, dietéticos y medicamentosos... así será ésta, sin duda, una tarea que evitará incomodidades y riesgos en la versatilidad propia del verano vacacional.

En nombre de quienes integran el equipo asistencial del CMP os envío un afectuoso saludo y la reiteración de nuestro agradecimiento por vuestra confianza y de nuestra disponibilidad.

Manuel Álvarez Romero
Director del Centro Médico Psicosomático (CMP)

“CUIDAMOS DE TI”:

Tal y como venimos comentando hace unos meses, seguimos ofreciendo nuevos servicios para una mejor atención a nuestros pacientes:

- **Sesiones** de seguimiento mediante consultas **vía telefónica ó Skype** de aquellos pacientes que residan en pueblos o ciudades distantes de Sevilla y sea evitable el frecuente desplazamiento.

NUESTRAS ACTIVIDADES:

- **13º Congreso Semergen Andalucía, Fuengirola.**

Los profesionales del Centro Médico Psicosomático “Consulta Dr. Álvarez” han tenido una destacada participación en el 13º Congreso Andaluz de Médicos de Familia (Semergen Andalucía) que se celebró en Fuengirola (Málaga) en el pasado mes de mayo.

En el siguiente enlace podéis leer en qué consistió la participación de los mismos. [Enlace](#).

- **I Encuentro Andaluz de Medicina Psicosomática.**

En el marco del 13º congreso andaluz de médicos de familia (Semergen Andalucía) que se celebró en Fuengirola (Málaga) en el pasado mes de mayo, tuvo lugar el 1º Encuentro de Medicina Psicosomática.



“Tras el almuerzo de trabajo, el **Dr. Álvarez**, el **Dr. Atienza**, **Dª Esther Rodríguez** y **Dª Estrella Mesa** impartieron el taller **“Fármacos o palabras. Mejorando la salud emocional del médico y el paciente”** en el que realizaron con los asistentes diversas técnicas cognitivo-conductuales con el objetivo de mejorar la salud emocional de los profesionales. Estas técnicas también son aplicables a los pacientes en las consultas de atención primaria como técnicas breves de psicoterapia”. Leer noticia [aquí](#).

También queremos resaltar la crónica publicada por la Sociedad Andaluza de Medicina Psicosomática en la que se nombra la participación de todo nuestro equipo (<http://www.psicosomaticaandaluza.org/article/cronica-del-i-encuentro-andaluz-de-medicina-psicosomatica-en-fuengirola>).

- **XIX Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría (Interpsiquis 2018)**

Los miembros de nuestro Centro participaron el pasado mes de abril entre los días 9 y 20 del mismo, con una Mesa Redonda titulada: "**Recursos no farmacológicos en el abordaje del paciente con ansiedad**" en el XIX Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría. Más información [aquí](#).

- **COF San Sebastián: "La Escuela de valores para todos"**

En el COF San Sebastián, el Doctor Álvarez Romero dio una conferencia con el título "la FAMILIA escuela de valores para todos" el pasado 22 de mayo de 2018.

"No hay duda de la importancia del cultivo de VALORES y VIRTUDES en el desarrollo de cada uno de los miembros de una familia, pues condiciona la calidad del "rol" de cada miembro que la integra, las buenas relaciones entre ellos y la felicidad que aporta ese "tesoro" que suele ser el vivir en familia". Leer más [aquí](#).

- **Congreso Nacional de Dermatología: "Del dolor a la persona"**

Este fue el título de la ponencia desarrollada por el Dr. Manuel Álvarez Romero en el "Congreso Nacional de Dermatología AEDV 2018", el pasado 11 de mayo, en el auditorio de Palma de Mallorca.

Todas las especialidades médicas contacta con la Psicosomática como enfoque preferente para muchos de los procesos que tratan. En dermatología son frecuentes los cuadros con dolor como síntoma sobresaliente. De ahí que preparasen, en el citado congreso, una Mesa Redonda en torno al dolor neuropático, al fibromiálgico, al somatomorfo... así como a la medicación y origen de estos "Síntomas doloroso en pacientes psicodermatológicos".

"Del dolor a la persona" vino a expresar cómo cada dolor que padecemos queda personalizado en el individuo que es cada paciente, así como por su historia, su experiencia y las circunstancias vitales que le rodean y condicionan. De ahí la importancia, para el diagnóstico y tratamiento, de identificar todas esas circunstancias.

La persona, cada persona, es única, irrepetible, amorosa, con dinamismo continuado, trascendente y siempre haciéndose. Esta riqueza y complejidad del ser humano debe ser conocida por el paciente para entenderse mejor y por el médico que le atiende.

Desde el Centro Médico Psicosomático (Sevilla) se abordan muy diferentes procesos que por su complejidad requieren esta perspectiva psicosomática.

En el Congreso "AEDV 2018" asistieron cerca de 1.800 profesionales y en él tuvieron cabida temas tales como las alopecias, radiación solar-cáncer, alergia y urticaria, tumores e infecciones de la piel, dermatitis atópica, actualización en autoinmunidad... La belleza del entorno engrandeció estas jornadas.

- **II Jornada de Exposición de Póster del Grado de Psicología de la Universidad Loyola (Sevilla).**

El pasado 13 de junio de 2018, tuvieron lugar las **II Jornadas de Exposición de Póster del Grado de Psicología en la Universidad Loyola Andalucía**, a las cuales asistió nuestra Psicóloga, Esther Rodríguez Díaz, en calidad de tutora.



En esta actividad, los alumnos de prácticas de 3º de Psicología presentaron los pósters sobre sus experiencias durante el periodo de prácticas. En nuestro caso, la alumna en prácticas de este curso, Marina Moreno Hernández, realizó una presentación muy cuidada donde plasmó su paso por el Centro Médico Psicosomático. Estas Jornadas supusieron una oportunidad para intercambiar experiencias entre tutores de empresa, alumnos y docentes.

NOTICIAS:

- **Taller: "Prevención del estrés y la ansiedad. ¡Cuídate!"**

¡Cuídate! Concédete un tiempo para ti y consigue aprender cómo gestionar tus propias emociones cuando te sientes cansado/a, cuando percibes signos de agotamiento o estrés.

Aprenderás técnicas de respiración, relajación, conocerás tu propio cuerpo y te ofreceremos la posibilidad de calmar tu "cuerpo y mente" de la mano de nuestras psicólogas, Esther Rodríguez Díaz y Estrella Mesa Masa.

¡Reserva tu plaza y acude a nuestro centro!

TALLER: "Prevención del estrés y la ansiedad. ¡Cuídate!"

ESTHER RODRÍGUEZ Y ESTRELLA MESA
(PSICÓLOGAS SANITARIAS)

SESIÓN:

1. Técnicas de Respiración.
2. Entrenamiento autógeno de Schultz.
3. Relajación progresiva de Jacobson.
4. Distorsiones cognitivas.



Inscríbete llamando al: 954 270 780 / 690 081 791
al taller del **25 de Junio** o si te viene mejor al del **9 de Julio**.

**www.psicosomatica.net**

Horario: 19 - 20:30h
Lugar: C/ Asunción nº59, 1º D- Sevilla
Precio: 20€

LECTURAS RECOMENDADAS:

- **Es espíritu sanador**

El **dolor** o el **sufrimiento** son realidades constantes en nuestras vidas, su presencia aflora en el día a día del ser humano que somos, en la persona que sufre dolor físico o moral.

El médico lo percibe con mayor frecuencia y proximidad puesto que su principal misión es curar, aliviar o consolar esas vivencias dolorosas que mueven a nuestros pacientes a buscar nuestra ayuda. (Para seguir leyendo [aquí](#))

- **5 claves para gestionar el estrés y la ansiedad (Esther Rodríguez)**

"Como sabrás, la **ansiedad** es cada vez más comunes en la sociedad actual, afectando a cada persona de una manera u otra. La ansiedad es un **mecanismo defensivo** ante situaciones "amenazantes" y su función es mantenernos alerta, mejorar el rendimiento y la capacidad de respuesta. En este artículo vamos a dar **algunos consejos** rápidos para esas situaciones puntuales de estrés o esos momentos del día que cuestan más afrontar..."

Para leer los **consejos** que nuestra psicóloga Esther nos ofrece, seguid leyendo [aquí](#).

- **“Fracaso escolar: la educación y las perspectivas” (Estrella Mesa)**

En este final de curso nuestra psicóloga Estrella Mesa nos regala unas líneas sobre el fracaso escolar de nuestros hijos y cómo existen muchos factores influyentes en el mismo. Para leer el artículo completo pinchad [aquí](#).

“Una temática que en la actualidad está muy en auge es la educación de nuestros hijos e hijas. Cuando nos preguntamos quiénes son los que educan, si la familia o la escuela, encontramos diversas opiniones y controversias varias que tienden hacia una opinión u otra. Centrándonos en este enfoque, no podemos delimitar a la familia como único factor influyente en el proceso de enseñanza-aprendizaje, y, por ende, como la única influencia que recibe el alumno en su rendimiento académico, sea positivo o negativo.

- **“Las vacaciones y su auténtico sentido” (Dr. Álvarez Romero)**

Como viene siendo habitual, el Doctor Álvarez ha vuelto a participar con el portal online del Real e Ilustre Colegio de Médicos de Sevilla (RICOMS) con un artículo sobre **las vacaciones y su auténtico sentido**. Os adjuntamos unas breves líneas de este y os dejamos el enlace para que podáis leer en su totalidad ([enlace](#)).

“Para muchos afortunados, no está nada lejos el inicio de las vacaciones. Y es que las vacaciones han sido catalogadas por algunos autores como un don que se le regala al hombre para que logre descubrir, una vez más, algo nuevo y bueno”.

MULTIMEDIA:

“El corazón sirve para dar cantidad de vida; el cerebro, calidad”.
Valentín Fuster, cardiólogo



(Haz clic en la imagen)

Facebook del Centro Médico Psicosomático.

<https://www.facebook.com/centromedicopsicosomatico/>

Asunción, 59, 1º Dcha. 41011- Sevilla

www.psicomatica.net . malvarez@psicomatica.net

954 270 780 / 690 081 791