



LATIDOS DE TERNURA

CONECTANDO CORAZONES PARA CUIDAR

GLOSARIO

Anna Christine Grellert MD. MPH

B

Buen Vivir: es una forma de vida que valora la armonía con la naturaleza y la comunidad. Se articula con la economía solidaria y los saberes ancestrales de una manera especial. En el Buen Vivir, las personas trabajan juntas para cuidar la tierra y se apoyan mutuamente en la economía. Esto significa compartir recursos, como alimentos y conocimientos, en lugar de competir. Los saberes ancestrales, como las tradiciones y la sabiduría de generaciones pasadas, son muy importantes en el Buen Vivir. Se utilizan para tomar decisiones que protejan la madre tierra y promuevan la igualdad en la comunidad. Por lo tanto, el Buen Vivir se basa en la solidaridad, el respeto y cuidado por la madre tierra y la sabiduría de las culturas ancestrales para crear una vida buena y equitativa para todos.

C

Campo Electromagnético: es una especie de "zona invisible" que rodea a cualquier cosa que tenga electricidad o que esté generando ondas electromagnéticas, como la luz. Este campo es una combinación de campos eléctricos y campos magnéticos que se propagan a través del espacio. Piensa en ello como una especie de aura invisible alrededor de cosas eléctricas. Por ejemplo, cuando enciendes una bombilla, crea un campo electromagnético a su alrededor que te permite ver la luz. Además, las señales de radio y Wi-Fi también viajan a través del espacio como campos electromagnéticos, permitiéndonos comunicarnos sin cables. En resumen, un campo electromagnético es como una "huella" invisible que rodea cualquier cosa relacionada con electricidad o ondas electromagnéticas, y desempeña un papel fundamental en muchas tecnologías y en cómo percibimos el mundo a nuestro alrededor.

Campo Electromagnético del Corazón: El corazón tiene su propia "central eléctrica" natural formada por células marcapasos. Estas células generan señales eléctricas como destellos que hacen que el corazón se contraiga y bombee sangre. Cuando el corazón late, produce pequeñas señales eléctricas. Estas señales son como destellos eléctricos que crean un campo magnético alrededor del corazón. Es como una lucecita invisible que brilla cada vez que tu corazón late. Una linda metáfora para pensar en el campo electromagnético del corazón es imaginar el corazón como una luz parpadeante en el centro de su pecho, y cada parpadeo crea un campo magnético alrededor de él. Los médicos pueden usar dispositivos

especiales para detectar este campo y ver cómo está funcionando tu corazón. Es una forma importante de entender la salud de tu corazón.

Curva sinusoidal: es como una forma de onda que sube y baja suavemente, como las olas en el mar. Cuando hablamos de un ritmo cardíaco en forma de curva sinusoidal, significa que los latidos del corazón son regulares y siguen un patrón predecible.

E

El "modo de vida neoliberal": es una manera de vivir relacionada con ideas llamadas "neoliberales". Estas ideas promueven la libertad del mercado, lo que significa que las tiendas y las empresas tienen mucha independencia, y el gobierno no interviene mucho en ellas. En este modo de vida, las personas tienden a enfocarse mucho en su éxito personal, compiten constantemente con otros y gastan mucho en comprar cosas para acumular posesiones y poder. Además, se suele pensar que el gobierno no debería hacer muchas cosas para ayudar a la gente, ya que se valora mucho el individualismo y se cree que cada uno debe cuidar de sí mismo

Estado de Coherencia del Corazón: se refiere a un estado en el cual el ritmo cardíaco se vuelve más regular y armónico. Este estado se caracteriza por una alta variabilidad cardíaca, lo que significa que los intervalos entre los latidos del corazón se vuelven más uniformes y siguen un patrón predecible. En otras palabras, cuando una persona está en estado de coherencia del corazón, su ritmo cardíaco muestra una forma de onda suave y coherente en lugar de variaciones erráticas. Este estado es considerado como un indicador de bienestar y equilibrio tanto físico como emocional. El estado de coherencia del corazón se ha asociado con varios beneficios, incluyendo la reducción del estrés, la mejora de la función inmunológica y la promoción de la salud cardiovascular. Se ha utilizado en técnicas de manejo del estrés y meditación para ayudar a las personas a regular sus respuestas emocionales y fisiológicas.

F

Frecuencia cardíaca: es el número de veces que el corazón late en un minuto. Se mide en latidos por minuto (lpm). Es un indicador importante de la salud cardiovascular y puede variar en función de la actividad física, las emociones, el nivel de condición física y otras circunstancias.

N

Nervios Craneales: Son como cables especiales que salen de tu cerebro y van a diferentes partes de tu cabeza, cara y cuello. Ayudan a controlar cosas como tus músculos faciales, tus sentidos, como el olfato y el gusto, y también te permiten hablar y tragar. Son como las conexiones eléctricas que hacen que todo funcione bien en la parte superior de tu cuerpo.

Nervio Vago: también llamado como Nervio Craneal X, es un nervio importante que va desde tu cerebro hasta tu estómago y otras partes de tu cuerpo. Ayuda a controlar cosas como tu ritmo cardíaco, la digestión y la forma en que respiras. Es como un mensajero muy importante que asegura que tu cuerpo funcione sin problemas, incluso cuando no piensas en ello.

Neurocepción (según Stephen Porges): es como un radar oculto en nuestro cuerpo que siente si estamos en un lugar seguro o en uno peligroso. Cuando se siente seguro, podemos relajarnos y conectarnos con otros. Pero si percibe peligro, nos pone en alerta. Es una forma de nuestro cuerpo de saber cómo sentirnos en diferentes situaciones sin que tengamos que pensarlo. Es importante aprender a escuchar a nuestro radar interno para cuidar de nuestra salud y nuestras relaciones.

Neurona: Es una célula especializada del cerebro y cuerpo que trabaja como un mensajero. Estas células se conectan como una línea de teléfono que ayuda a transmitir mensajes dentro de tu cuerpo. Estas "líneas telefónicas" especiales se encargan de llevar mensajes para que puedas pensar, moverte y sentir cosas. Son como los cables de conexión entre las partes de tu cuerpo que te permiten hacer todo lo que haces, como sonreír, correr y aprender cosas nuevas.

P

Placas de Ateroma: Las placas de ateroma son acumulaciones de sustancias como colesterol, grasa, calcio y otras sustancias en las paredes internas de las arterias. Estas acumulaciones forman depósitos endurecidos y espesos que pueden estrechar y obstruir las arterias, lo que se conoce como aterosclerosis. La aterosclerosis es una enfermedad que afecta a las arterias y puede restringir el flujo sanguíneo, lo que aumenta el riesgo de problemas cardiovasculares como enfermedades del corazón y accidentes cerebrovasculares. Las placas de ateroma pueden debilitar las paredes arteriales, causar inflamación y, en casos graves, pueden romperse, formando coágulos sanguíneos que pueden bloquear por completo una arteria y causar una emergencia médica.

R

Rama Dorsal del Nervio Vago: Imagina que la rama dorsal del nervio vago es como un sistema de alarma en tu cuerpo. Se activa cuando sientes estrés o peligro y te pone alerta. Es como un amigo que te dice: "¡Ten cuidado!". Esta rama del nervio vago te prepara para lidiar con situaciones estresantes, como una alarma de incendios que te despierta en medio de la noche.

Rama Dorsal del Nervio Vago:

- Actúa como una alarma de estrés.

- Se activa cuando percibes una amenaza o peligro.
- Prepara al cuerpo para la acción, como la lucha o la huida.
- Aumenta la frecuencia cardíaca y la alerta mental.
- Es como el amigo que te advierte: "¡Cuidado, algo no está bien!".

Rama Ventral del Nervio Vago: Ahora, piensa en la rama ventral del nervio vago como un amigo tranquilizador. Esta rama te ayuda a calmarte y relajarte después de que la alarma se ha apagado. Es como un abrazo interno que te dice: "Está bien, puedes relajarte ahora". Esta rama del nervio vago te ayuda a volver a un estado de calma y seguridad después de una situación estresante.

Rama Ventral del Nervio Vago:

- Actúa como un calmante.
- Se activa cuando percibes seguridad y bienestar.
- Promueve la relajación y la recuperación después del estrés.
- Disminuye la frecuencia cardíaca y reduce la tensión.
- Es como el amigo que te reconforta después de una situación estresante: "Está bien, puedes relajarte ahora".

Ritmo Cardíaco: El ritmo cardíaco se refiere a la regularidad y patrón de los intervalos de tiempo entre cada latido del corazón. En un corazón saludable, estos intervalos forman una curva sinusoidal suave y constante, lo que indica un ritmo cardíaco regular y saludable. En contraste, un ritmo cardíaco irregular se caracteriza por intervalos que varían y no siguen un patrón predecible.

S

Salud holística; es un enfoque de bien-estar-ser -convivir que se preocupa por todas las dimensiones de una persona: no solo el cuerpo, sino también la mente, emociones, espíritu y relaciones. Significa que, para estar realmente saludable, no solo debemos cuidar nuestro cuerpo físico, como comer bien y hacer ejercicio, sino también nuestros sentimientos, pensamientos y relaciones con los demás. Es como tener un equilibrio en todas las áreas de la vida para sentirnos bien en general. La salud holística busca la armonía en todos los aspectos de nuestra vida, no solo en nuestro cuerpo.

Sensibilidad Espiritual (según Lisa Miller): La sensibilidad espiritual es la capacidad innata de las personas para sentir y experimentar una conexión profunda con algo más grande que ellas mismas. Esta conexión puede expresarse a través de sentimientos de asombro ante la

belleza de la naturaleza, un sentido de propósito y significado en la vida, y una conciencia de la interconexión de todas las formas de vida. La sensibilidad espiritual nos permite explorar preguntas sobre quiénes somos y por qué estamos aquí, y puede brindarnos un profundo sentido de bienestar y sentido de pertenencia en el mundo.

Sistema Nervioso Autónomo: es una parte del sistema nervioso que controla funciones automáticas y regulares del cuerpo, como la frecuencia cardíaca, la respiración, la digestión y la temperatura corporal. Este sistema opera de manera inconsciente y está dividido en dos subdivisiones principales: el sistema nervioso autónomo simpático y el sistema nervioso autónomo parasimpático. En conjunto, el sistema nervioso autónomo regula estas funciones de manera automática para mantener el equilibrio interno del cuerpo y permitir que respondas adecuadamente a diferentes situaciones sin que tengas que pensar conscientemente en ellas.

Sistema Nervioso Autónomo Simpático: El sistema nervioso autónomo simpático es una parte del sistema nervioso que controla respuestas automáticas del cuerpo en situaciones de estrés o emergencia. Actúa como el "acelerador" del cuerpo, preparándolo para la acción rápida. Algunas de las funciones que controla incluyen el aumento del ritmo cardíaco, la dilatación de las vías respiratorias, la liberación de adrenalina y la redistribución del flujo sanguíneo hacia los músculos esqueléticos. En resumen, el sistema nervioso autónomo simpático te ayuda a lidiar con situaciones de lucha o huida al aumentar la energía y la alerta del cuerpo.

Sistema Nervioso Autónomo Parasimpático: El sistema nervioso autónomo parasimpático es otra parte del sistema nervioso que trabaja en conjunto con el sistema simpático para mantener el equilibrio y la regulación interna del cuerpo. En contraste con el sistema simpático (que prepara al cuerpo para la acción y el estrés), el sistema parasimpático actúa como el "freno" del cuerpo, promoviendo la relajación y la restauración después de momentos de estrés o actividad intensa. Las funciones del sistema parasimpático incluyen la disminución del ritmo cardíaco, la constricción de las vías respiratorias, la estimulación de la digestión y la absorción de nutrientes, y la promoción de un estado de calma y descanso en el cuerpo.

V

Variabilidad Cardíaca: es la fluctuación en el tiempo entre los latidos del corazón. En otras palabras, es la variación en los intervalos entre los latidos cardíacos. Esta variabilidad es una medida de cuán flexible y adaptable es el sistema cardiovascular y nervioso.