



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA  
DE MÉXICO**

---

---

**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES  
IZTACALA**

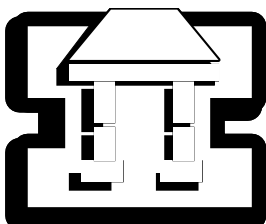
**ENFERMEDADES PSICOSOMÁTICAS: LA CONSTRUCCIÓN  
DE LAS VÁRICES**

**T E S I S**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:  
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA  
P R E S E N T A :  
DULCE MARÍA MOLINA CHICANO**

**DIRECTORA DE TESIS:  
DRA. OLIVA LÓPEZ SÁNCHEZ**

**ASESORAS:  
MTRA. MARGARITA RIVERA MENDOZA  
LIC. ARCELIA SOLÍS FLORES**



**LOS REYES IZTACALA, EDO. DE MÉXICO**

**2006**



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

*...a mi madre Guadalupe Chicano Pérez  
por darme la vida, su amor y porque ha sido  
modelo ejemplar para mi...*

***...quiero expresar todo mi agradecimiento***

*A mi directora de Tesis Oliva López Sánchez, por su generosidad al brindarme la oportunidad de recurrir a su capacidad y experiencia en un ambiente de confianza, afecto y amistad, fundamentales para la concreción de este trabajo.*

*A mis asesoras Margarita Rivera Mendoza y Arcelia Solís Flores por su calidez, sugerencias y confianza.*

*A Gerardo Chaparro por su atenta escucha, por su permanente disposición y por su desinteresada ayuda.*

*A todo el proyecto “cuerpo” dirigido por Sergio López Ramos, ya que gracias a ellos aprendí un nuevo camino para mi vida.*

*A mi mamá y a mi papá, por darme la vida y su cariño. A mis hermanos y a mi familia por brindarme un hogar cálido y enseñarme que la perseverancia y el esfuerzo son el camino para lograr mis objetivos.*

*A mis amigos que me han apoyado incondicionalmente cuando más los he necesitado, ya que ellos forman parte de mi familia, en especial a Cesar que día a día me ha enseñado una manera diferente de vivir y con quien he crecido personalmente desde el primer día que lo conozco. También a todos los demás que me han brindado su cariño Yeshica, Mara, Isaac, Fernando, Diana, Daniel, Michel, Saúl y muchas personas más que si no menciono no es porque sean menos importantes, sino porque son demasiados y no cabrían en este pequeño espacio.*

*A mis compañeras de trabajo Daniela, Verónica, Teresa y Aida, quienes comparten conmigo mi crecimiento profesional, además de proporcionar calidez al lugar en donde laboro.*

*A mis compañeras de escuela Lisbhet, Saira, Laura y Lupita, quienes me apoyaron y estuvieron conmigo en mis años de estudiante.*

## INDICE

<b>1. Introducción</b>	<b>1</b>
<b>2. Capítulo 1: Várices de los miembros inferiores, una revisión médica</b>	<b>6</b>
<b>2.1 Aparato Circulatorio</b>	<b>7</b>
2.1.1 Circulación pulmonar	8
2.1.2 Ramificaciones arteriales	9
2.1.3 Circulación portal	9
2.1.4 Circulación coronaria	9
2.1.5 Circulación Renal	10
2.1.6 Función cardiaca	10
2.1.7 Los latidos cardiacos	11
2.1.8 Capilares	12
2.1.9 Tensión arterial	12
2.1.10 Composición de la sangre	13
2.1.11 Funciones de la sangre	14
2.1.12 Compuestos de la sangre	14
<b>2.2 Sistema Arterial</b>	<b>15</b>
<b>2.3 Sistema Venoso</b>	<b>15</b>
<b>2.4 Dificultades en el sistema venoso</b>	<b>18</b>
2.4.1 Várices en los miembros inferiores	19
2.4.2 Clasificación de las várices	20
2.4.3 Factores de riesgo	21
2.4.4 Diagnóstico de las várices	21
2.4.5 Complicaciones que se presentan con la aparición de las várices	23
2.4.6 Tratamiento de las várices	23
2.4.7 Medicamentos utilizados para el tratamiento de las várices	25
<b>2.5 Conclusiones del capítulo</b>	<b>29</b>

<b>3. Capítulo 2. La visión psicosomática y las vrices</b>	<b>30</b>
<b>3.1 Antecedentes teóricos e históricos de la fragmentación del cuerpo</b>	<b>30</b>
<b>3.2 Lo corporal y lo psicosomático</b>	<b>32</b>
<b>3.3 Teoría de los cinco elementos</b>	<b>36</b>
<b>3.3.1 Ying y Yang</b>	<b>39</b>
<b>3.3.2 Los Meridianos</b>	<b>42</b>
<b>3.3.3 Relación de Generación, Dominancia y Contradominancia</b>	<b>43</b>
<b>3.4 Las vrices y lo psicosomático</b>	<b>45</b>
<b>3.5 Conclusiones del capítulo</b>	<b>52</b>
<b>4. Capítulo 3: Trabajo empírico. La construcción de las vrices</b>	<b>53</b>
<b>4.1 Metodología</b>	<b>53</b>
<b>4.2 Método</b>	<b>54</b>
<b>4.2.1 Sujetos</b>	<b>54</b>
<b>4.2.2 Materiales</b>	<b>54</b>
<b>4.2.3 Instrumentos</b>	<b>55</b>
<b>4.3 Procedimiento</b>	<b>55</b>
<b>4.4 Presentación de los resultados y categorías de análisis</b>	<b>55</b>
<b>5. Presentación de los resultados por categorías de análisis</b>	<b>59</b>

<b>6. Análisis de resultados</b>	<b>65</b>
<b>6.1 Teoría de los cinco elementos y las verices</b>	<b>65</b>
<b>6.2 Análisis por caso</b>	<b>65</b>
<b>6.3 Análisis por categoría</b>	<b>107</b>
<b>6.3.1 Los cinco elementos en la zona de residencia</b>	<b>107</b>
<b>6.3.2 Un acercamiento a la construcción</b> <b>de las verices</b>	<b>110</b>
<b>6.4 Conclusiones del capítulo</b>	<b>138</b>
<b>7. Discusión de resultados</b>	<b>143</b>
<b>9. Bibliografía</b>	<b>152</b>
<b>8. Anexos</b>	

## **RESUMEN**

La presente investigación aborda el tema del proceso salud enfermedad desde una visión distinta a la de la medicina alópata. Basada en la teoría oriental de los cinco elementos intenta dar respuesta a la manera en que se construye el padecimiento conocido con el nombre de várices de los miembros inferiores.

Se encontró que tanto la historia del país, como la historia familiar, la personal, la alimentación, la idiosincrasia, las creencias personales y los estilos de vida se conjugan para crear ciertas emociones y ciertos usos del cuerpo que con el paso de los años se van traduciendo en procesos de enfermedad y muerte.

También se expone la manera en que las várices se desarrollan e instalan en las mujeres y las herramientas con las que ellas cuentan para poder detener dicho proceso y optar por una mejor calidad de vida.



*El conocimiento es sin duda un fenómeno multidimensional en el sentido de que, de manera inseparable, Es a la vez físico, biológico, cerebral, mental, psicológico, cultural, social... Ahora bien, este fenómeno multidimensional es roto por la misma organización de nuestro conocimiento, en el seno de nuestra cultura; los saberes que, unidos permitirían el conocimiento del conocimiento, se hallan separados y parcelados (...)cada uno de estos fragmentos separados ignora el rostro global del que forman parte.*

*Edgar Morín, 1994.*

## INTRODUCCIÓN

El mundo actual nos enfrenta a nuevas situaciones, como la alimentación que cada vez es más artificial, la vida corre muy rápido y las exigencias se vuelven más grandes. Nos piden que seamos máquinas que no enfermemos o que podamos ser curadas con un soma, y el tópico de la salud sólo se ve en función de los gastos monetarios gubernamentales o institucionales así como el costo que tendrán las ausencias de los trabajadores, sus medicinas y la asistencia al médico.

También la importancia de la salud oscila en el ámbito de la estética, se vende la idea de que quien es esbelto y con un cuerpo de “modelo” es sano, se hacen múltiples campañas para promover un modelo de cuerpo ideal en donde la mayoría de las personas se deben esforzar y transformarse en consumidores para poder tener reconocimiento social; el cuerpo desde esta óptica es una mercancía más del mundo capitalista.<sup>1</sup>

De esta manera nos encontramos con que la preocupación de los gobiernos o de las instituciones hacia la salud nace por la creciente cifra de personas con padecimientos, lo cual si se traduce en términos económicos, resulta en precios insostenibles y no redituables. La preocupación por el ámbito de la enfermedad está en función de los costos monetarios y estéticos más que de la calidad de vida que los seres humanos puedan desarrollar.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Sánchez, J., Lamata, F., Jiménez, A., Baqué, F. y Martínez, M.; 2003)

<sup>2</sup> Solís, en López, ; 2000)

El dolor es otro factor de importancia en la preocupación por cualquier padecimiento ya que en nuestra sociedad<sup>3</sup> lo que se busca es eliminarlo por completo, se busca erradicar la enfermedad con un fármaco o un tratamiento generalizado para toda la población, ya que sólo funciona como un estorbo para continuar con la agitada y exigente vida cotidiana. La enfermedad se ve como algo malo que hay que combatir fervientemente con lo más avanzado que la tecnología pueda proporcionarnos.

El estudio de la enfermedad desde el punto de vista científico, así como cualquier otra temática de estudio, ha tendido hacia la fragmentación del cuerpo así como a la “superespecialización” en cada campo, lo que se traduce en múltiples explicaciones y causas de la misma enfermedad.<sup>4</sup>

Hoy en día se habla de un sin fin de enfermedades que aquejan al ser humano, tanto “físicas” como “psicológicas”, y también se habla de nuevos métodos para curarlas, más eficaces, prácticos, cómodos y sin dolor. El propósito de la medicina moderna es eliminar la molestia y combatir la enfermedad que aqueja al paciente, alejándolo cada vez más de sí mismo y del mundo que lo rodea, evitando que se enfrente a su dolor.

Las enfermedades que no tienen un origen aparentemente orgánico y que se manifiestan en el cuerpo son llamadas psicosomáticas, sin embargo, para la presente investigación se propone que todos los padecimientos son psicosomáticos, puesto que se abordarán desde una postura integradora en donde la mente y el cuerpo son uno, si una persona sufre un desequilibrio en su conciencia, ello se manifestará en su cuerpo en forma de síntoma. Por lo tanto el cuerpo no es el que está enfermo sino que es el ser humano en su totalidad quién lo está. Existen variedad de síntomas<sup>5</sup>, sin embargo, todos son expresión de un único e invariable proceso que es llamado enfermedad el cual se produce en la conciencia de una persona y es construido a través de su estilo de vida, de la familia en que creció, del género que adoptó, del medio en que se desarrolló y del momento histórico-cultural en que le tocó vivir.

---

<sup>3</sup> Aguilera, C., Alcaraz, G., Ávila, A., Herrera, O., López, S., López, O. y Rivera, M. ; 1998)

<sup>4</sup> Cruz, J.;2002)

<sup>5</sup> Dethlefsen, T. y Dahlke, R.; 2002

El problema de las várices ha sido elegido puesto que si bien no representan por sí mismo una causa de muerte a nivel mundial, sí es una enfermedad que a la larga va trayendo más complicaciones como incompetencia valvular, trombosis venosa, tromboflebitis, el traumatismo, la oclusión y úlceras, las cuales reducen el nivel de calidad de vida del paciente ya que nunca aparecen solas, sino que acompañan a otras enfermedades como la hipertensión, la hipotensión o alguna otra insuficiencia cardiaca. La preocupación por este padecimiento regularmente se relaciona como ya se mencionaba con el costo económico por enfermo que se carga a los gobiernos o a las compañías, así como con la estética, ya que esta enfermedad es evidente al sentido visual<sup>6</sup>.

El problema de las várices necesariamente nos remite al aparato circulatorio y a sus funciones, las cuales son la distribución del alimento, agua, sales, enzimas, hormonas, anticuerpos y oxígeno a las células. También se encarga de la eliminación de productos de desecho como el dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>) y desechos nitrogenados de las células. Dichas sustancias son llevadas a los órganos correspondientes para ser desechadas. Estas dos tareas son parte de las funciones del aparato circulatorio y tienen como fin conservar la homeostasis en el ser humano.<sup>7</sup>

La sangre es bombeada por el corazón hacia todo el cuerpo a través de un sistema de vasos conformado por las arterias, los capilares y las venas. Estos vasos recorren todas las partes del cuerpo excepto el pelo, las uñas, la epidermis, el cartílago y la córnea.

El sistema formado por los vasos es circular, las arterias que salen del corazón se transforman en capilares, los cuales son vasos sanguíneos de pequeño calibre, que a su vez se transforman en venas que antes de regresar al corazón se unen para formar las venas cava y la vena superior.

Las venas que corren a través de la parte inferior del cuerpo contienen válvulas que permiten el retorno de la sangre al corazón, en las venas que se encuentran localizadas por encima del corazón dichas válvulas no son necesarias ya que no existe

---

<sup>6</sup> Haid-Fishcer, 1984.

<sup>7</sup> Otto, J. y Towle, A.; 1989

problema para que la sangre retorne al corazón puesto que son ayudadas por la fuerza de gravedad. Cuando las paredes de las venas de la parte inferior del cuerpo son débiles y el tono muscular voluntario es deficiente, las válvulas que normalmente harían que la sangre regresara de nuevo al corazón no logran entrar en contacto y una parte de la sangre se escapa de regreso al pie. A esta deficiencia en el sistema venoso se le conoce con el nombre de várices.

Las várices desde la explicación del modelo médico son causadas por factores<sup>8</sup> como la herencia, el género, la masa muscular, utilizar ropa apretada debajo de la cintura, el embarazo, permanecer mucho tiempo de pie o sentado y la edad.

Sin embargo<sup>9</sup>, de los distintos factores que se mencionan sólo dos serían considerados como causas reales, los cuales son la edad y la herencia genética.

La anterior explicación corresponde al ámbito fisiológico del aparato circulatorio, sin embargo, a través del presente trabajo se intentó dar respuesta a lo que ocurre en la conciencia de la persona y el estilo de vida que lo llevan a padecer de várices. Hoy en día se aceptan múltiples causas que dan origen a las várices, las cuales se retomarán para intentar explicar que la enfermedad es un proceso que se construye y se articula en cada persona por sus relaciones interpersonales, familiares, su alimentación, sus hábitos, su estilo de vida, el lugar donde vive, el momento histórico-cultural y la manera en que emocionalmente afronta su vida diaria.

Hablar de enfermedad no es sólo referirse al ámbito corporal, sino también al psicológico y al emocional, una persona que tiene un desequilibrio en alguno de estos niveles forzosamente lo reflejará en los restantes.

Por lo tanto en este trabajo se propone estudiar la enfermedad conocida con el nombre de várices de los miembros inferiores desde una óptica integradora en la cual se indagará en la manera en que se construyó e instaló el padecimiento.

---

<sup>8</sup> Sanfeliu, V., 1992; Haid-Fischer, 1984

<sup>9</sup> Haid-Fischer, 1984.

Lo anterior fue logrado gracias al seminario de investigación “Lo corporal y lo psicosomático” dirigido por el proyecto “Cuerpo” de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala.

Se realizó una investigación de corte empírico en la que se aplicó una entrevista diseñada para recopilar datos que permitieran la reconstrucción del padecimiento conocido con el nombre de várices de los miembros inferiores.

La tesis se presenta en tres capítulos, en el primero se expone la anatomía y fisiología del aparato circulatorio en general. También se hablará de la manera en que se dan las várices y los factores que desde la óptica médica se cree que predisponen a una persona para que pueda padecer dicha enfermedad.

El segundo capítulo abordará la perspectiva psicosomática, en la que se planteará un nuevo marco de estudio del proceso salud-enfermedad, haciendo especial énfasis en las várices que se desarrollan en las piernas.

Por último, en el tercer capítulo se muestran los resultados del trabajo empírico, en el cual, a través de la aplicación de la entrevista previamente diseñada para personas que padecen várices, se indagará en el proceso de construcción, para obtener como resultado una nueva explicación de dicho padecimiento.

## **2. CAPÍTULO UNO**

### **VÁRICES DE LOS MIEMBROS INFERIORES, UNA REVISIÓN MÉDICA**

En México, durante el año 2003, la tasa de defunción por enfermedades cardiovasculares aumentó 3.6% respecto al año anterior<sup>1</sup>. Cada año ha ido incrementando el número de muertes por enfermedades del corazón, que a partir de 1970 comenzó a representar una de las cinco principales causas de muerte en el país.

Las várices son un problema de tipo circulatorio, que en países desarrollados como Alemania<sup>2</sup> y Estados Unidos<sup>3</sup>, comienza a convertirse en una complicación grave. La insuficiencia venosa no representa una causa de muerte en sí, sino que son las consecuencias que acarrea, lo que las llevan a ser consideradas como un problema delicado. En Alemania mueren por trombosis postquirúrgica 0.4% de los operados, y fallecen anualmente de 30 000 a 40 000 personas por embolia de pulmón.

Los padecimiento cardiacos, junto con la diabetes mellitus y las enfermedades hepáticas, representan padecimientos del primer mundo, construidas por el estilo de vida que se da en éste, en el que se evita el ejercicio, las personas viven bajo un continuo estrés, y la alimentación está basada en grasas, harinas y conservadores. Este ritmo diario de vida, ahora forma parte de una porción de la población mexicana que vive en las grandes urbes, lo que se ha traducido en que en México las enfermedades por las que la población moría hayan ido modificándose.

En México dentro del Programa Nacional de Desarrollo –PND- 2001-2006, la salud es un tema de crucial importancia, ya que está enfocado al desarrollo social y humano de la población, teniendo como una de sus estrategias diseñar programas para la salud integral de la población.

Dentro de los planes de salud en México, las várices no están consideradas como una prioridad, ya que los principales programas que se desarrollaron en el año de 2004

---

<sup>1</sup> Servín, R. (2004) La muerte no jala parejo en México. Periódico El Financiero.

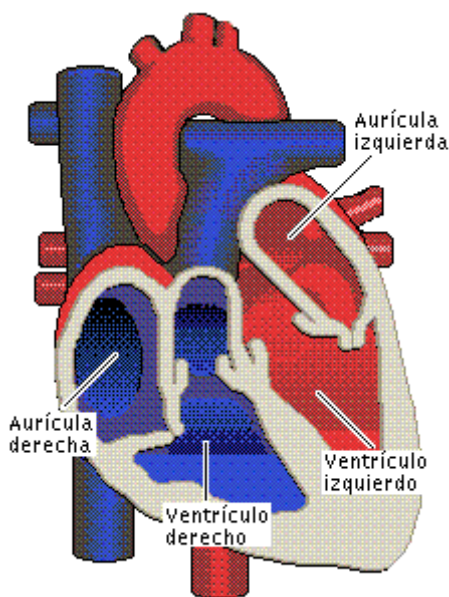
<sup>2</sup>Stritecky-Khaler (1997). Cirugía de las venas varicosas. España: Ed. Marban.

<sup>3</sup>Altizer, J. (2002) Venas varicosas: actualización para la atención primaria. Revista Atención Médica. México. Mayo 2002. 15 (5).

fueron encaminados a la salud reproductiva y al SIDA, aunque las várices representan el 30% de los problemas venosos a nivel mundial<sup>4</sup> y 50% de los adultos las presentan<sup>5</sup>, además de que las enfermedades cardiovasculares - que son considerados como factores de riesgo- representarán en América Latina en las primeras dos décadas del siglo tres veces más muertes que las enfermedades infecciosas<sup>6</sup>.

Por lo anterior, considerando que las várices de los miembros inferiores son un problema cada vez más grave y que debe ser atendido, la presente tesis va encaminada a su estudio integral, primero, a través de este capítulo, en donde se retomará el lado anatómico y fisiológico del sistema venoso, para poder dar una visión holística del fenómeno.

## 2.1 APARATO CIRCULATORIO



Las funciones del aparato circulatorio comprenden la distribución del alimento, agua, sales, enzimas, hormonas, anticuerpos y oxígeno a todo el cuerpo. También se encarga de la eliminación de los productos de desecho, para conservar la homeostasis. La manera en que lo realiza es a través del corazón, órgano que funciona bombeando la sangre por un circuito cerrado formado por vasos<sup>7</sup>. Los tres tipos de vasos son: arterias, venas y capilares.

<sup>4</sup> Tamañes, S. y Martínez, C. (1997). Fisiopatología del sistema venoso. La insuficiencia venosa. Síndrome tromboembólico. Madrid: Ed. Panamericana.

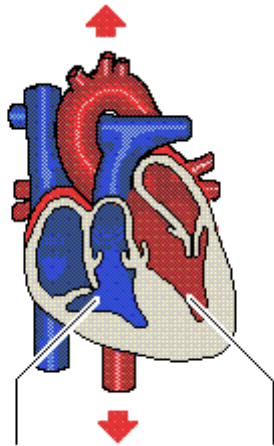
<sup>5</sup> Harvey, A. (1978). Tratado de Medicina Interna. México: Ed. Interamericana.

<sup>6</sup> Página de la Salud en América Latina. [www.paho.org](http://www.paho.org)

<sup>7</sup> Otto, J. y Towle, A. (1989). Biología moderna. México: Ed. Mc Graw Hill.

El corazón se encuentra formado por cuatro cavidades:

- aurícula derecha
- aurícula izquierda
- ventrículo derecho
- ventrículo izquierdo



**Cavidad derecha**

**Cavidad izquierda**

La parte derecha del corazón bombea la sangre desoxigenada que proviene de los tejidos hacia los pulmones, lugar donde se oxigena para regresar al lado izquierdo del corazón. Después de este proceso la sangre es enviada hacia los tejidos a través de las arterias. La sangre tarda aproximada un minuto en recorrer todo el cuerpo.

La circulación puede dividirse en dos tipos:

circulación sistémica y circulación pulmonar.

### **2.1.1 Circulación pulmonar**

El recorrido comienza cuando la sangre llega a la aurícula derecha a partir de la vena cava superior y la vena cava inferior.

La aurícula derecha se contrae, impulsando la sangre hacia el ventrículo derecho, conduciendo la sangre hacia los pulmones. La válvula tricúspide evita el reflujo de sangre hacia la aurícula, ya que se cierra por completo durante la contracción del ventrículo derecho.

La sangre se oxigena en los pulmones, para después regresar al corazón por medio de las venas pulmonares que convergen en la aurícula izquierda. Gracias a la contracción del ventrículo izquierdo la sangre llega a la aorta. En esta ocasión es la válvula bicúspide o mitral la que evita el reflujo de la sangre.



### **2.1.2 Ramificaciones arteriales**

La aorta se va dividiendo en arterias principales que a su vez se van dividiendo en una fina red de vasos pequeños, llamados capilares. Dichos capilares tienen paredes muy delgadas, lo que permite que la sangre entre en contacto con los tejidos del organismo.

En los vasos capilares la sangre libera el oxígeno, proporcionando a las células los nutrientes necesarios, además capta los productos de desecho. Los capilares más adelante se unen para formar venas, las cuales se van uniendo para formar venas mayores, terminando en la vena cava superior e inferior que desembocan en el corazón.

Cuando la sangre pasa del corazón hacia los pulmones se le llama circulación pulmonar, y cuando se irriga a un órgano corporal diferente a éste se le denomina sistémica. Los tres principales tipos de circulación sistémica son: coronaria, renal y portal.

### **2.1.3 Circulación portal**

Este tipo de circulación se refiere a los vasos sanguíneos que irrigan el Hígado. La sangre llega a través de la vena porta, procedente del intestino, luego pasa a los capilares en donde entra en contacto directo con las células hepáticas.

En el hígado ocurren cambios importantes, ya que la sangre proveniente de la digestión se mezcla con la que se encuentra en las células hepáticas.

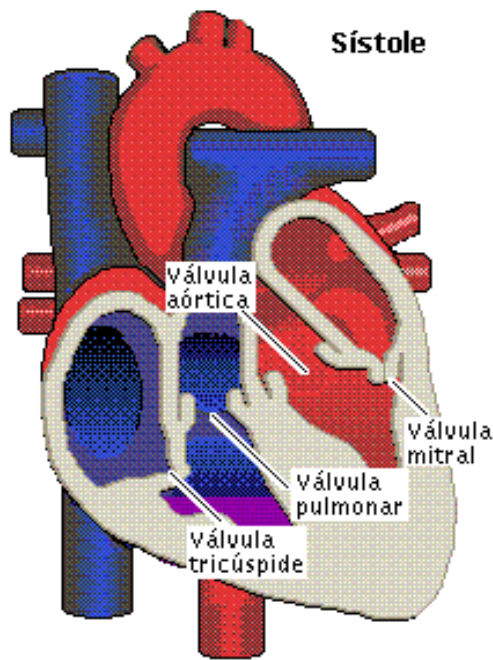
### **2.1.4 Circulación coronaria**

Este tipo de circulación se encarga de irrigar la sangre al corazón mismo, aunque en la cavidad del corazón se encuentre sangre, éste no puede nutrirse de ella porque sus paredes son muy gruesas. Por tanto existen las arterias coronarias, que nacen justo en la aorta de donde se ramifican hasta llegar al músculo coronario. De ahí desembocan en la aurícula derecha.

### 2.1.5 Circulación Renal

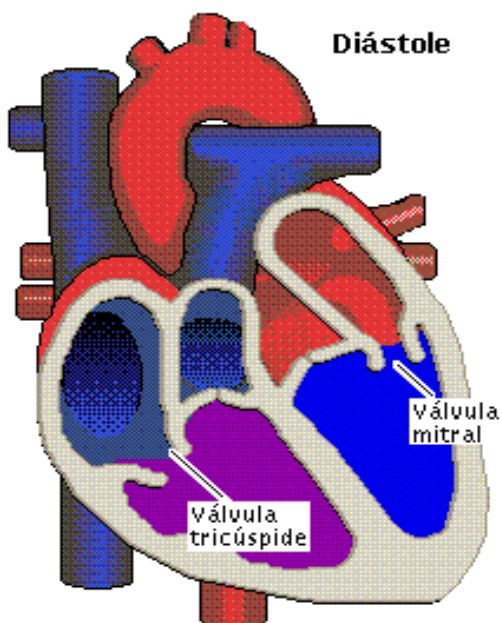
Este tipo de circulación se refiere a los riñones. En la aorta nacen dos arterias que se encargan de llevar sangre a cada riñón, y la sangre desemboca en la vena cava inferior. En este tipo de circulación se extraen ciertos tipos de desechos.

### 2.1.6 Función cardiaca



En el corazón se dan dos tipos de actividades alternadas de las paredes musculares y de los ventrículos: contracción (*sístole*) y relajación (*diástole*).

En el periodo de relajación la sangre de las venas se dirige hacia las dos aurículas, dilatándolas de forma gradual. Después, las paredes musculares se contraen impulsando su contenido a través de los orificios auriculoventriculares hacia los ventrículos.



La sístole ventricular sigue de inmediato a la sístole auricular. La contracción ventricular es más lenta, pero más enérgica. Las cavidades ventriculares se vacían casi por completo con cada sístole. La punta cardiaca se desplaza hacia delante y hacia arriba con un ligero movimiento de rotación.

Después de que se produce la sístole ventricular el corazón queda en completo reposo durante un breve espacio de tiempo. El ciclo completo se puede dividir en tres periodos:

1. **las aurículas se contraen**
2. **se produce la contracción de los ventrículos**
3. **aurículas y ventrículos permanecen en reposo**

En los seres humanos la frecuencia cardiaca normal es de 72 latidos por minuto, y el ciclo cardiaco tiene una duración aproximada de 0.8 segundos. La sístole auricular dura alrededor de 0.1 segundos y la ventricular 0.3 segundos. Por lo tanto, el corazón se encuentra relajado durante un espacio de 0.4 segundos, casi la mitad de cada ciclo cardiaco.

La sangre es impulsada hacia las arterias gracias a la contracción ventricular, lo que produce que sus paredes se aflojen, recuperando su diámetro normal en el periodo de diástole.

### **2.1.7 Los latidos cardiacos**

La frecuencia e intensidad de los latidos cardiacos están sujetos a un control nervioso a través de una serie de reflejos que los aceleran o disminuyen. Sin embargo, el impulso de la contracción no depende de estímulos nerviosos externos, sino que se origina en el propio músculo cardiaco.

El responsable de iniciar el latido cardiaco es una pequeña fracción de tejido especializado inmerso en la pared de la aurícula derecha, el **nodo o nódulo sinusal**. Después, la contracción se propaga a la parte inferior de la aurícula derecha por los llamados **fascículos internodales**: es el nodo llamado auriculoventricular. Los haces auriculoventriculares, agrupados en el llamado fascículo o **haz de His**, conducen el impulso desde este nodo a los músculos de los ventrículos, y de esta forma se coordina la contracción y relajación del corazón.

Cada fase del ciclo cardiaco está asociada con la producción de un potencial energético detectable con instrumentos eléctricos configurando un registro denominado *electrocardiograma*.

### **2.1.8 Capilares**

La superficie que entra en contacto con la sangre es mucho mayor en los capilares que en el resto de los vasos sanguíneos, y por lo tanto ofrece una mayor resistencia al movimiento de la sangre, por lo que ejercen una gran influencia sobre la circulación. Los capilares se dilatan cuando la temperatura se eleva, enfriando de esta forma la sangre, y se contraen con el frío, con lo que preservan el calor del organismo.

También desempeñan un papel muy importante en el intercambio de sustancias entre la sangre y los tejidos debido a la permeabilidad de sus paredes; éstos llevan oxígeno hasta los tejidos y toman de ellos sustancias de desecho y dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>), que transportan hasta los órganos excretores y los pulmones respectivamente. Allí se produce de nuevo un intercambio de sustancias de forma que la sangre queda oxigenada y libre de impurezas.

### **2.1.9 Tensión arterial**

Es la resultante de la presión ejercida por la sangre sobre las paredes de las arterias. La tensión arterial es un índice de diagnóstico importante, en especial de la función circulatoria.

Debido a que el corazón puede impulsar hacia las grandes arterias un volumen de sangre mayor que el que las pequeñas arteriolas y capilares pueden absorber, la presión retrógrada resultante se ejerce contra las arterias. Cualquier trastorno que dilate o contraiga los vasos sanguíneos, o afecte a su elasticidad, o cualquier enfermedad cardiaca que interfiera con la función de bombeo del corazón, afecta a la presión

sanguínea.

En las personas sanas la tensión arterial normal se suele mantener dentro de un margen determinado. El complejo mecanismo nervioso que equilibra y coordina la actividad del corazón y de las fibras musculares de las arterias, controlado por los centros nerviosos cerebroespinal y simpático, permite una amplia variación local de la tasa de flujo sanguíneo sin alterar la tensión arterial sistémica.

Para medir la tensión arterial se tienen en cuenta dos valores: el punto alto o máximo, en el que el corazón se contrae para vaciar su sangre en la circulación, llamado *sístole*; y el punto bajo o mínimo, en el que el corazón se relaja para llenarse con la sangre que regresa de la circulación, llamado *diástole*.

Muchas personas sanas tienen una presión sistólica habitual de 95 a 115 que no está asociada con síntomas o enfermedad. La tensión arterial elevada sin motivos aparentes, o ***hipertensión esencial***, se considera una causa que contribuye a la arterosclerosis. Las toxinas generadas dentro del organismo provocan una hipertensión extrema en diversas enfermedades.

La presión baja de forma anormal, o ***hipotensión***, se observa en enfermedades infecciosas y debilitantes, hemorragia y colapso. Una presión sistólica inferior a 80 se suele asociar con un estado de shock.

### **2.1.10 Composición de la sangre**

La sangre representa 1/13 del peso total del cuerpo humano (5 litros en una persona de 65 kg de peso). Circula por las arterias y las venas. De color rojo vivo en las arterias y oscuro en las venas.

La sangre transporta ingredientes esenciales por todo el cuerpo y extrae desechos y enfermedades. Contiene células vivas y por lo tanto necesita nutrirse con vitaminas y minerales. El 55% de la sangre está formado por un líquido llamado plasma en el que están en suspensión diversas células: glóbulos rojos (43%), glóbulos blancos y plaquetas

(2%). De aquí se resume que el 45% de la sangre son partes sólidas y el restante es líquido. Además hay una parte gaseosa (oxígeno, anhídrido carbónico, etc).

### 2.1.11 Funciones de la sangre

La sangre, impulsada por el corazón, se distribuye a través de las arterias (sangre arterial) por todo el organismo y vuelve por las venas (sangre venosa) al corazón, después de oxigenarse en los pulmones, para convertirse de nuevo en sangre arterial.

A lo largo de este ciclo, la sangre cumple las siguientes funciones vitales:

- **Respiratoria:** transportando el oxígeno y una parte del dióxido de carbono que toma de los pulmones.
- **Nutritiva:** mediante el aporte de sustancias nutritivas procedentes de la digestión.
- **Inmunitaria o defensiva:** protegiendo el organismo gracias a la presencia de los leucocitos o glóbulos blancos.
- **Excretora:** recogiendo los residuos y desechos para ser eliminados.
- **Transportadora:** de las secreciones y hormonas producidas por las distintas glándulas.
- **Reguladora:** manteniendo en equilibrio el agua del organismo, la temperatura corporal, etc.

### 2.1.12 Compuestos de la sangre

- **Plasma:** líquido claro de color pajizo en el que se encuentran billones de células diminutas. Transporta el agua y los elementos nutritivos a las células. Contiene, asimismo, los anticuerpos útiles contra las enfermedades. Más del 90% está compuesto por agua, el resto son proteínas, glúcidos, lípidos, hormonas, potasio, sodio, etc. Es de enorme importancia en el campo de la transfusión sanguínea ya que de él se obtienen la albumina, las gammaglobulinas, los factores de coagulación, etc.

- **Glóbulos rojos (o eritrocitos):** transportan oxígeno desde los pulmones a todas partes del cuerpo. Por cada milímetro cúbico de sangre corren más de cuatro millones de glóbulos rojos, que componen el 45 por ciento de las células en la sangre. El promedio de vida de un glóbulo rojo es de 120 días, eso implica que a diario nuestro organismo reemplaza el uno por ciento de estas células por glóbulos nuevos. Dependemos de esta renovación constante, de lo contrario nos quedaríamos sin sangre en 120 días, pero probablemente moriríamos antes, a los 90 días, por no tener suficientes eritrocitos que distribuyan el monto mínimo de oxígeno que requiere nuestro cuerpo para vivir. El exceso de glóbulos rojos se denomina poliglobulina. Su déficit se denomina anemia.
- **Glóbulos blancos (o leucocitos):** nos protegen contra las enfermedades e infecciones. Hay uno por cada 100 glóbulos rojos.
- **Plaquetas:** ayudan a la coagulación de la sangre.

## 2.2 SISTEMA ARTERIAL

Las arterias forman un sistema que se encarga de irrigar a la sangre a través de todo el organismo. En este sistema se dan tres tipos de circulación: troncular, colateral y terminal.

## 2.3 SISTEMA VENOSO

El sistema venoso forma parte del sistema circulatorio, y se encarga principalmente de dos funciones<sup>8</sup>, de albergar el 75% de la sangre del cuerpo, así como de regular el regreso de la sangre desoxigenada al corazón para que sea limpiada.

En la parte inferior del cuerpo el retorno sanguíneo se complica por la acción de la fuerza de gravedad por tanto, es necesaria la acción de unas válvulas que se

---

<sup>8</sup> Haid-Fischer, F. (1984). Enfermedades de las venas. Flebología clínica y práctica. Barcelona: Ed. Salva.

encuentran al interior de las venas para poder bombear la sangre de regreso al corazón, éstas actúan en una acción de cierre y unidireccionalmente, es decir empujan la sangre hacia arriba y luego se cierran para no dejarla regresar.

Además de las válvulas la presión sanguínea interna, así como la presión externa hacen que el retorno de la sangre sea más fácil.

El sistema venoso se distribuye en las extremidades inferiores a través de tres subsistemas<sup>9</sup>:

**1.-Sistema venoso superficial**

**2.-Sistema venoso profundo**

**3.-Sistema venoso comunicante**

El sistema venoso superficial se encarga de conducir la sangre hacia el sistema nervioso profundo y se encuentra a un nivel subcutáneo. Está constituido por:

**\*El sistema Safeno interno o mayor**, que consta de un tronco principal (vena safena interna) y sus colaterales.

La Vena Safena interna nace por delante del maléolo interno de la tibia, sube por la cara interna de la pierna y el muslo y converge en la vena femoral común formando un cayado, a unos 2,5 a 3,5 cm. por debajo y por fuera de la espina del pubis.

**\* El sistema Safeno externo o menor**, constituido por la vena safena externa, la que se origina por detrás del maléolo externo del peroné, pasa por la cara posterior de la pierna y desemboca a un nivel variable en la vena poplítea formando un cayado. Más rara vez desemboca en otra vena como la propia safena interna.

**\*El sistema comunicante o perforante** está formado por venas que contienen válvulas y se encarga de conducir la sangre desde el sistema venoso superficial al sistema venoso profundo. En su recorrido están acompañadas por vasos linfáticos y arteriolas.

La venas que forman este sistema son muy variadas, algunas de ellas son:

---

<sup>9</sup> Therney, L- (1990). Diagnóstico clínico y tratamiento. México: Manual Moderno.



Vinculadas al sistema Safeno interno:

- **Comunicante de Dodd:** en el tercio inferior del muslo, a nivel del canal de Hunter. Es tributaria de la vena femoral superficial.
- **Comunicante de Boyd:** en el tercio superior de la cara interna de la pierna. Desemboca en la vena tibial posterior.
- **Comunicantes de Cockett:** son 3 ubicadas en el tercio inferior de la cara interna de la pierna, en relación al arco venoso de Leonardo Da Vinci. Son tributarias de las venas tibiales posteriores.

Vinculadas al sistema Safeno externo:

- **Comunicantes de Bassi:** ubicadas en el borde externo del tendón de Aquiles, a unos 10 a 17cm. del vértice del maléolo externo. Desembocan en las venas peroneas

El sistema venoso profundo está compuesto por la vena tibial anterior, la vena tibial posterior, la vena peronea, la vena poplíteica y la vena femoral. Estas venas son concomitantes con las arterias correspondientes.

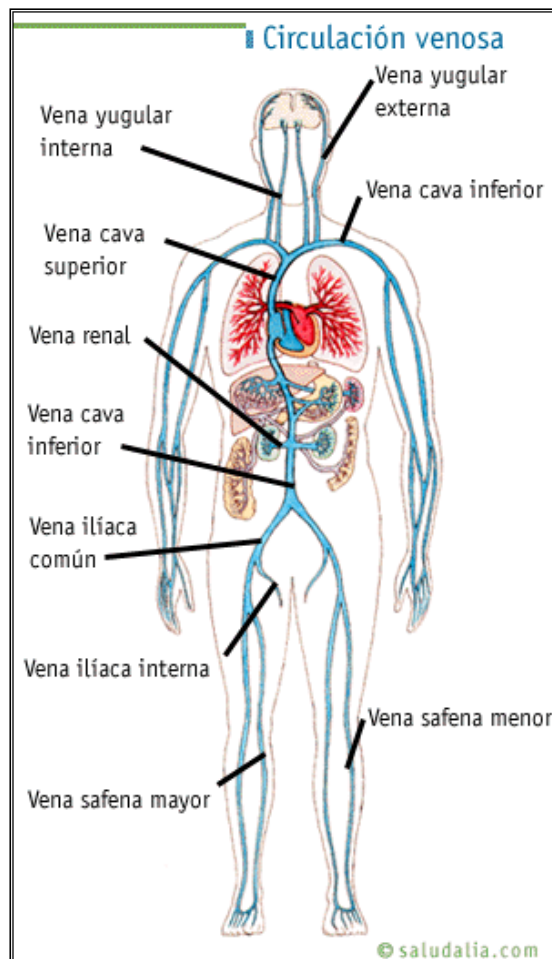


Fig. F. Ilustra las venas que componen al aparato circulatorio.

## 2.4 DIFICULTADES EN EL SISTEMA VENOSO

Los problemas que se llegan a presentar a nivel de sistema venoso pueden dividirse en agudos y crónicos<sup>10</sup>.

**AGUDOS.** Son consecuencia de una trombosis en las venas profundas y se pueden presentar los siguientes casos<sup>11</sup>:

- **Trombosis venosas agudas:** Son tanto de las venas profundas como de las superficiales. Dentro de estas últimas se incluyen las varicoflebitis, o sea la trombosis de venas varicosas.
- **Hemorragias:** Varicorragia (Sangrado de venas varicosas).
- **Infecciones:** Erisipelas, celulitis, linfangitis, sobreinfección de úlceras venosas tróficas, etc.

**CRÓNICOS.** Ésta se debe a alteraciones posttrombóticas como lesiones cicatrizales de la pared y lesiones valvulares. Las alteraciones que se presentan son las siguientes<sup>12</sup>:

- **Varículas o telangiectasias dérmicas:** dilataciones de las venas dérmicas.
- **Dilataciones venosas superficiales (Várices)** simples y aisladas que producen trastornos estéticos sin trastornos funcionales.

---

<sup>10</sup> Altizer, J. (2002) Venas varicosas: actualización para la atención primaria. Revista Atención Médica. México. Mayo 2002. 15 (5).

El otro que no me acuerdo cuál es

<sup>11</sup> Haid-Fischer, F. (1984). Enfermedades de las venas. Flebología clínica y práctica. Barcelona: Ed. Salva.

<sup>12</sup> *Ibíd.*.

- **Insuficiencia venosa crónica:** várices; los edemas de origen venoso; los trastornos tróficos; las úlceras venosas

La insuficiencia venosa se aplica a estados en que el retorno venoso tiene dificultades y se pueden mencionar las siguientes complicaciones:

**1. Fleboesclerosis**

**Fisioesclerosis de las venas**

**Lesiones de la pared venosa**

**2. Dilataciones venosas**

**Flebectasias**

**Várices**

**Venas varicosas de los miembros inferiores**

**Varices esofágicas**

**Sublinguales**

**Escrotales**

**Pélvicas**

**Gástricas**

**Varices en otros sitios especificados**

**3. Flebitis**

**Tromboflebitis purulenta**

**Tromboflebitis productivas**

**Tromboflebitis migratoria**

**4. Flebotrombosis**

**5. Síndrome Postrombótico**

**2.4.1 Várices en los miembros inferiores**

Las várices se dan cuando una vena se encuentra “dilatada, alongada y tortuosa y sus válvulas son insuficientes”<sup>13</sup>. En éstas se da una transformación de la pared venosa ya que se va perdiendo hasta llegar a sustituirse por tejido conjuntivo.

En las personas con várices en los miembros inferiores la presión interna, que de por sí es escasa, disminuye, además el tejido de la pared venosa circundante se adelgazan, lo que provoca que la sangre no retorne correctamente al corazón. También en las personas con várices las válvulas no cierran adecuadamente, lo que provoca que la sangre se estanque y la vena se inflame. (Fig G)

El sistema venoso profundo se encuentra rodeado de músculos, los cuales realizan la labor de actuar como bomba para que la sangre retorne al corazón, y es ayudado por las válvulas que se encuentran dentro de las venas ya que actúan de manera unidireccional. (Fig G)

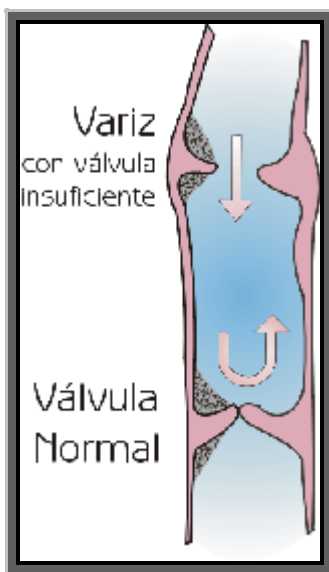


Fig G. Ilustra una vena con las válvulas que favorecen el retorno de la sangre al corazón.

#### 2.4.2 Clasificación de las várices

Las várices se pueden dividir por su etiología en primarias y secundarias<sup>14</sup>. Las várices primarias son aquellas que tienen un antecedente hereditario o genético, en las

<sup>13</sup> Robinson, J. (1988) Venas varicosas en el embarazo. Revista Mundo Médico. México. 14 (152).

<sup>14</sup> Vease: Strandness, D. y Tiele, . (1981). Selected topics in venous disorders. Pathophysiology, diagnosis and treatment. New York: Ed. Futura.

que se registra una insuficiencia valvular, agenesia, malformación valvular o algún síndrome como lo es el de Klippel-Trenauney. Las várices secundarias son aquellas que se desarrollan por alguna obstrucción flebítica o por la sobre carga. Como se puede ver, pueden coexistir ambos orígenes.

### **2.4.3 Factores de riesgo**

Los factores de riesgo que están asociados a las causas que originan las várices entre ellos están: la obesidad, permanecer de pie durante periodos prolongados, tumores abdominales obstructivos, falta de ejercicio, traumatismos, trombosis de las venas profundas, tumores, infecciones, deportes inadecuados o excesivos, la edad, el género, la herencia, entre otros<sup>15</sup>.

Las várices primarias provocan ardor en la planta del pie y en el trayecto de la vena dilatada, malestar al estar mucho tiempo de pie, molestias que al caminar o recostarse desaparecen<sup>16</sup>. Las várices secundarias provocan dolor, cansancio y pesadez en las piernas cuando se está mucho tiempo de pie, además de hinchazón de la pierna en la que se encuentran las várices, estas molestias tardan en desaparecer aún cuando la persona se ha recostado.

### **2.4.4 Diagnóstico de las várices**

Los exámenes para detectar las várices principalmente son el examen físico hecho por el médico, que incluye la palpación y el golpeteo, así como pruebas instrumentales auxiliares<sup>17</sup>.

El examen médico se comienza con el paciente en pie y descalzo, en ésta se observa en donde se encuentran las complicaciones, si en la vena safena interna, en la externa o en las colaterales; además de si hay hinchazón en alguna de las piernas, si se presentan manchas, dermatitis, cicatrices o úlceras.

---

Sanfeliu, V. (Coordinadora) (1992). Colección de enfermería. Problemas vasculares. España: Ed. Masson.

<sup>15</sup> Altizer, J. (2002) Venas varicosas: actualización para la atención primaria. Revista Atención Médica. México. Mayo 2002. 15 (5).

<sup>16</sup> Manual de MI

<sup>17</sup> Sanfeliu, V. (Coordinadora) (1992). Colección de enfermería. Problemas vasculares. España: Ed. Masson.

En este examen también se realiza la palpación de las piernas para determinar el endurecimiento de la piel, el aumento de la temperatura en la vena dilatada, además de servir para determinar la función valvular.

La exploración física se complementa con la realización de otras pruebas tales como:

**\*Maniobra de Trendelenburg:** sirve para valorar la insuficiencia valvular de las venas safenas interna y externa. Consiste en acostar al paciente y hacerlo que eleve la pierna con venas varicosas, para así vaciar estas venas. Después se le coloca una liga elástica a nivel de la vena safena, al paciente se le pide que se ponga de pie y como consecuencia de la ligadura la vena comienza a llenarse de sangre de abajo hacia arriba, si después de quitarse la ligadura la pierna se comienza a llenar de sangre de arriba hacia abajo entonces se dice que las várices tienen un origen a nivel de la vena safena.

**\*Test de la percusión:** Consiste en palpar a distancia una onda de percusión que regularmente se realiza a nivel del maleolo y se palpa en la rodilla, la onda no debería llegar más allá de 7cm, si esto ocurriera se dice que hay una insuficiencia en las válvulas de la vena safena.

**\*Maniobra de Perthes:** nos sirve para determinar si presencia de patología venosa profunda y consiste en poner una ligadura elástica que obstruya la vena safena internas, luego el paciente camina y si lo hace sin molestias ni dolor y al retirársele ésta las várices desaparecen quiere decir que no hay complicación, sin embargo, si ocurre lo contrario quiere decir que el sistema venoso profundo está obstruido.

**\*Maniobra de Pratt:** se utiliza para explorar la insuficiencia de las perforantes.

**\*Termografía cutánea:** registra los cambios de temperatura en la piel de acuerdo al llenado sanguíneo

**\*Tomografía computarizada.**

**\*Resonancia Magnética Nuclear.**

**\*Fuxometria Doppler:** en el momento actual la exploración instrumental de las extremidades con patología venosa se basa principalmente en la utilización de ultrasonidos para valorar la permeabilidad y funcionamiento del sistema venoso, y el grado de insuficiencia de las perforantes.

\***El ecco-Doppler** combina la información obtenida por doppler con la imagen ecográfica. Constituye la técnica de diagnóstico no invasiva más sofisticada y más confiable de cuantas existen.

\***Pletismografía:** son medidas las variaciones de volumen de un segmento del miembro. Con este método se valora la permeabilización y distensibilidad de las venas.

\***Flebografía:** se utilizan medios de contraste que inyectados por una vena del dorso del pie permite rellenar el sistema venoso profundo, obteniendo información anatómica respecto de su permeabilidad. En la flebografía descendente se inyecta el medio de contraste en la vena femoral o en la vena poplitea, obteniendo un estudio dinámico para conocer el estado valvular.

#### **2.4.5 Complicaciones que se presentan con la aparición de las várices**

Las complicaciones de las várices de los miembros inferiores son variadas, entre las principales encontramos:

\***Varicoflebitis:** es la inflamación de las venas, no es infecciosa y se cura con antiinflamatorios.

\***Tromboflebitis:** es una coagulación intravascular.

\***Hipodermatitis:** es el engrosamiento y endurecimiento del tejido subcutáneo.

\***Úlcera varicosa.**

\***Varicorragia:** es la rotura de una vena varicosa al exterior, ya sea en forma espontánea o provocada por un traumatismo. Si esta complicación ocurre durante el sueño puede ser mortal.

\***Embolia pulmonar.**

#### **2.4.6 Tratamiento de las várices**

El tratamiento de las várices de los miembros inferiores depende de si existe una complicación médica como varicoflebitis, o hemorragia, o si sólo se trata de un problema cosmético. Cuando las complicaciones de las várices son altas se extirpan

las venas internas, externas y comunicantes que resultan insuficientes. Cuando el desarrollo de las várices es mínimo y corresponde a un ámbito cosmético se trata con soporte elástico, principalmente medias de compresión, lo que previene la progresión de la enfermedad.

Por último se utiliza la escleroterapia, que consiste en inyectar sustancias para limpiar las venas varicosas. A través de una inyección colocada al interior de las várices elimina el reflujo causante de estas y las várices por completo sin necesidad de cirugía, sin reposo y sin dejar cicatrices. Existen diversos modos de aplicar la escleroterapia:

**Escleroterapia Compresiva Secuencial:** Técnica en que se inyectan las várices con un medicamento de alto poder y seguridad, según un plan previamente establecido, se usa compresión elástica y permite tratar grandes várices.

**Mini-Escleroterapia:** Técnica de inyección con agujas pequeñísimas y un medicamento suave y seguro, que admite tratar pequeños várices y telangectasias (capilares).

**Escleroterapia por transiluminación:** Procedimiento que utiliza una luz fría de alta intensidad para guiar la inyección de las várices.

**Escleroterapia Eco Guiada:** Técnica en que la inyección es asistida por la imagen entregada por el eco doppler color. Esto permite inyectar en lugares de difícil acceso utilizando una modalidad de *ESPUMA* sobre várices más complicadas al contar con la imagen en tiempo real de la posición de la várice, guiar la aguja hasta el interior e inyectar el medicamento.

Además del tratamiento que se da para las várices, también al paciente se le hacen las siguientes recomendaciones:

- Evitar el sobrepeso.
- Practicar un deporte adecuado (paseo, natación).
- Evitar las fuentes de calor.
- Refrescar las piernas con baños de agua fría.
- Evitar el estreñimiento.
- Evitar el uso de ropa demasiado ceñida.
  - Utilizar calzado con un tacón de 3-4 cm; evitar tacón alto y zapato plano.
  - Elevar ligeramente los pies de la cama.



- Masajes en las piernas.
- Evitar la toma de anticonceptivos orales.

#### **2.4.7 Medicamentos utilizados para el tratamiento de las várices.**

Para el tratamiento de las várices principalmente se utilizan medicamentos anticoagulantes, que permiten prevenir la formación de coágulos. Los medicamentos que se utilizan son los siguientes<sup>18</sup>:

1) **DAFLON 500mg Grags.** (Laboratorio SANFER) Se utiliza en caso de insuficiencia venosa como várices, síndrome varicoso e insuficiencia venosa, flebalgias, pesantez de piernas, edemas estáticos de piernas, secuelas post flebíticas, estados preulcerosos y hemorroides.

**Cada gragea contiene:**

Fracción flavonoica purificada micronizada equivalente a...450mg

Diosmina...50mg

Hesperidina

**Riesgo vascular.** Del arterioescleroso, del diabético, del hipertenso, del paciente senil, accidentes vasculares, oftalmológicos, hemorragias subconjuntivas y retinianas.

**Contraindicaciones.** A la fecha no se han reportado.

**Dosis y vía de Administración:** Oral. **Adultos:** dos grageas juntas al día durante varias semanas o meses, según el caso y el criterio médico. En los episodios agudos de hemorroides comenzar con una dosis de seis grageas al día, repartidas en tres tomas hasta la remisión del cuadro agudo, estableciendo un tratamiento de sostén de dos grageas juntas al día, durante 2-3 semanas a criterio médico. **En niños menores de 8 años:** Una gragea al día.

---

<sup>18</sup> Vademécum de bolsillo. PLM. Edç. 19. Mèxico. 1997.

2) **DAFLON 750mg Grags.** (Laboratorio SANFER) Se utiliza en caso de insuficiencia venosa como várices, síndrome de pesantez en las piernas, secuelas postflebíticas, estados preulcerosos y hemorroides.

**Cada gragea contiene:**

Concentrado de rutáceas...750mg

Equivalente a 300mg de diosmina y 300 mg de hesperidina.

**Riesgo vascular:** Del arterioescleroso, del diabético, del hipertenso, del paciente senil, accidentes vasculares oftalmológicos, hemorragias subconjuntivas y retinianas.

**Contraindicaciones:** los estudios desarrollados hasta el momento no han proporcionado datos al respecto.

**Dosis y vía de administración:** Oral. Se recomienda la administración de dos grageas de 750mg al día, repartidas en dos tomas. En los episodios agudos de hemorroides comenzar con una dosis de 6 grageas al día, repartidas en tres tomas, hasta la remisión del cuadro agudo, estableciendo entonces un tratamiento de sostén de dos grageas de 750 mg al día, en dos tomas, durante 2-3 semanas a criterio médico. **En niños menores de 8 años:** Una gragea al día.

3) **ELATEC.** (Laboratorio SERVIER) Se utiliza en trastornos de la circulación venosa (piernas pesadas, dolores, impaciencia de primus decubitus), crisis hemorroidal. Venotónico, flebotónico (aumenta la tonicidad de las venas), y vasculoprotector (aumenta la resistencia de los pequeños vasos sanguíneos). Para el tratamiento de las manifestaciones de la insuficiencia venosa crónica de los miembros inferiores, funcional y orgánica; sensación de pesadez, dolor, calambres nocturnos. A nivel de las venas, disminuye la distesibilidad venosa y reduce la estásis venosa. A nivel de la microcirculación, normaliza la permeabilidad capilar y refuerza la resistencia capilar.

**Cada gragea contiene:**

Fracción flavonónica purificada y micronizada.....450mg

Equivalente a diosmina Hesperidina.....50m

**Contraindicaciones:**Hipersensibilidad a los componentes de la fórmula.

**Dosis y vía de administración:** Oral. Insuficiencia venosa dos grageas por día, una gragea al medio día y otra por la noche.

4) **Glyvenol.** (Laboratorio NOVARTIS) Es un antiinflamatorio, auxiliar en el tratamiento de algunas afecciones venosas. Se utiliza para trastornos de la circulación venosa, como la sensación de cansancio, de pesadez y de tensión en las piernas, tumefacciones y sensaciones dolorosas al estar mucho tiempo de pie o sentado. También se usa en el Síndrome aricoso, para aliviar molestias causadas por várices, edemas estáticos, trastornos tróficos de la piel y flealgias. Es un coadyudante en caso de flebitis y periflebitis.

**Cada tableta contiene:**

Trienósodio.....40mg

**Contraindicaciones.** Hipersensibilidad a la sustancia activa.

**Dosis y vía de administración:** Oral. Por término medio, una cápsula dos veces al día, que se ingerirá durante las comidas o después de las mismas. Se administrará básicamente durante varias semanas, aún cuando las molestias remitan con rapidez. Está indicado repetir la dosificación de vez en cuando, por ejemplo, si existe una sobrecarga crónica de las piernas debida a la profesión o a los trabajos caseros.

5) **Sies.** (Laboratorio SENOSIAIN) Ese medicamento es utilizado para las várices (insuficiencia venosa periférica), hemorroides, fragilidad capilar y edema, edema del embarazo, hemorragia subconjuntival o retiniana.

**Cada cápsula contiene:**

Hidrosmina.....200mg

**Contraindicaciones:** Hasta la fecha no se conoce alguna contraindicación.

**Dosis y vía de administración:** Dada la excelente absorción digestiva de SIES su administración es oral y su dosis es de 200mg cada 8 horas.

6) **Variton** (Laboratorio HORMONA) Se utiliza en caso de várices. Síndrome varicoso e insuficiencia venosa, flealgias, pesantez en las piernas, edemas estáticos de piernas, secuelas posflebíticas, estados preulcerosos, hemorroides, hemorragias por fragilidad capilar.

**Cada cápsula contiene:**

Fracción flavonoica purificada y micronizada .....500mg

Diosmina.....450mg

Hesperidina.....50mg

**Contraindicaciones:** En los estudios que se han llevado a cabo hasta la fecha, no se han reportado contraindicaciones con el uso del producto.

**Dosis y vía de administración:** Oral. En caso de várices y hemorroides se recomienda tomar dos grageas juntas al día, durante varias semanas o meses, según sea el caso.

7)**Venalot Depot.** (Laboratorio ALTANA PHARMA) Se utiliza en el tratamiento del síndrome varicoso Síndrome varicoso, flebitis, trombosis, tromboflebitis, congestión linfática, linfagitis, hemorroides, edema postoperatorio y postraumático.

**Cada cápsula contiene:**

Troxerutina.....90mg

Cumarina.....15mg

**Contraindicaciones:** No administrar a pacientes con enfermedad hepática o con antecedente de enfermedad hepática, hipersensibilidad a los componentes de la fórmula.

**Dosis y vía de administración:** Oral. En padecimientos venosos tomar de una dos grageas tres veces al día.

8)**Venastat** (Laboratorio BOEHRINGER INGELHEIM PROMECO) Es un coadyudante en el tratamiento de los síntomas de insuficiencia venosa periférica (usualmente asociado a venas varicosas), como edema en las extremidades inferiores y molestias como dolor, sensación de pesadez, cambio de coloración, calambre nocturnos en las pantorrillas y sensación de enrojecimiento cutáneo y prurito.

**Cada cápsula contiene:**

Extracto seco de semillas de castaña de indias.....265mg

**Contraindicaciones:** Hipersensibilidad a los componentes de la fórmula, hipertensión arterial.

**Dosis y vía de administración:** Oral. Una cápsula de liberación prolongada dos veces al día, preferentemente en la mañana y en la noche, antes de los alimentos. Este medicamento es adecuado para tratamiento a largo plazo.

9) **Winpar** (Laboratorio Alparma) Es un vasodilatador periférico indicado en el tratamiento de alteraciones laberínticas como vértigo, zumbido de oídos, mareos, nistagmo, náuseas y vómito, trastornos de conducta e irritabilidad, incluyendo fenómeno de Raynaud, claudicación intermitente, alteraciones tróficas y varicosas, parestesia, calambres nocturnos y enfriamiento de las extremidades. Síntomas de origen cerebrovascular, jaqueca vascular, pérdida de memoria y falta de concentración.

**Cada tableta contiene:**

Cinarizina..... 75mg

**Contraindicaciones:** Está contraindicado en caso de hipersensibilidad a la cinarizina, hemorragia cerebral reciente, síntomas extrapiramidales.

## 2.5 CONCLUSIONES DEL CAPÍTULO

El estudio de las várices de los miembros inferiores desde la medicina es muy detallado, nos ofrece una explicación causal en la que hay diversas razones de aparición, es decir, nos dice que las venas se dilatan por el sobrepeso o por alguna actividad, pero no nos dice por qué no en todas las personas que realizan las mismas actividades se desarrollan. Es importante señalar que en la actualidad lo que se intenta es llegar a las masas, y la persona única se olvida, por tanto cada caso es diferente, y visto desde la óptica médica se intenta generalizar las causas de las várices.

También nos ofrecen tratamientos que no curan por completo la enfermedad, ya que aunque se eliminen las venas obstruidas, se les inyecte una sustancia o se utilicen vendajes, las várices no desaparecen, por tanto es importante buscar otra explicación, así como otro tratamiento en el que a la persona se le vea como un ente integral que forma parte de una sociedad y que tiene sentimientos que influirán en el desarrollo de una u otra enfermedad. Por tanto el siguiente capítulo irá encaminado a explicar a

través de la teoría de los cinco elementos la construcción del padecimiento conocido como vórices de los miembros inferiores.

### **3. CAPÍTULO DOS**

## **LAS VÁRICES DE LOS MIEMBROS INFERIORES**

### **Y LA VISIÓN PSICOSOMÁTICA**

En el anterior capítulo se explicó el funcionamiento del aparato circulatorio, así como el proceso mediante el cual una vena sana se convierte en una varicosa. La explicación se realizó desde el punto de vista alópata, en el cual se expone cómo se da el proceso a nivel fisiológico. Este proceso no toma en cuenta las emociones, el lugar en dónde se vive, ni la historia de vida, y reduce su explicación a una lógica simplista en la cual sólo toma en cuenta variables que pueden desencadenar la aparición de las várices.

La manera en que la medicina alópata da cuenta del origen de una enfermedad se reduce a una explicación fisiológica y anatómica, sin embargo, a través de este trabajo se pretende precisar con claridad el origen de las várices retomando los antecedentes de la persona, su estilo de vida, sus emociones, su alimentación y el medio familiar en el que se desenvuelve. Es a través de la conjugación de estos factores que se construye día a día la enfermedad como un proceso que puede ser identificado de manera precisa.

En este capítulo explicaremos el proceso salud-enfermedad que la medicina académica conoce con el nombre de várices de los miembros inferiores, partiendo desde una base holística, desde la cual se intentará reconstruir el padecimiento retomando la historia familiar, la historia de vida, alimentación, estilo de vida, religión, creencias, hábitos, lugar y ambiente de donde la persona proviene, en dónde nace, crece y se desarrolla, así como la manera de ver la vida, de sentirla y enfrentarla.

#### **3.1 ANTECEDENTES TEÓRICOS E HISTÓRICOS DE LA FRAGMENTACIÓN DEL CUERPO**

La visión del cuerpo en nuestro país a lo largo de los años se ha visto modificada por los cambios históricos que han ocurrido, uno de los más importantes ha sido la llegada de los españoles en 1521, ya que con su arribo cambian radicalmente las costumbres de los pueblos prehispánicos al incorporar nuevas prácticas; después en

1810 se libra una batalla que finaliza en 1821 con la Independencia del país, con lo cual entramos al mundo como un nuevo Estado nación.

El cuerpo, su visión y sus usos han expresado todos los cambios que se han dado, ya que la manera en que se utiliza y se concibe ha variado de acuerdo al momento histórico-cultural que se vive, así como del entorno en que se encuentra la persona y su subjetividad. El cuerpo desde la llegada de los españoles y la imposición de la religión Católica se ha percibido de manera fragmentada, ya que se toma a éste como la materia terrenal y finita, que debe sufrir y ser negada para ganar a su muerte la vida eterna en el Paraíso. El castigo, la culpa y la negación del cuerpo desde entonces comenzaron a hacerse comunes en la idiosincrasia del país.

Más tarde, en el siglo XIX, con la influencia de la ciencia positivista en México se reafirmó que el alma era una y el cuerpo otro, la ciencia debía estudiar lo visible, lo tangible y cuantificable para llegar al conocimiento, por tanto estudia al cuerpo como materia tangible. La ciencia positivista divide al sujeto del objeto que investiga, intentando estudiar al ser humano como una máquina que no tiene subjetividad, deshojándola de sentimientos y pensamientos.

En México, durante el siglo XIX, la ciencia se erigió como la nueva religión, desplazando las prácticas ancestrales que durante años se habían venido ejerciendo en el país. A la medicina le costó trabajo ganarse un lugar respetable dentro de la sociedad, pero junto con los estudios que llegaban de Europa y el positivismo, poco a poco comenzó a hacer a un lado a las tradiciones, descalificándolas como charlatanería y tomando su lugar.

La ciencia médica, desde entonces, ha estudiado al cuerpo como una máquina, en la cual sus componentes pueden ser estudiados por separado y luego vueltos a juntar, concibiendo a la enfermedad como una falla dentro del sistema que puede ser reparada, arreglando sólo el lugar en donde se originó. El modelo médico propone que el origen de las enfermedades tiene que ver con organismos externos que se inmiscuyen en la persona como virus o bacterias, por tanto atacando a estos bichos erradicarían la enfermedad.



De esta manera, para la medicina académica, existen enfermedades propias del cuerpo y otras llamadas psicosomáticas, las cuales tienen como origen la mente. Cuando la ciencia no encuentra un origen claro de una enfermedad la achaca a la genética, a los factores ambientales o a la mente. No reconoce que el ser humano es el resultado de la cultura, de la historia, del ambiente, de su familia, de sus emociones, de sus hábitos, de su alimentación, de su visión de la vida, y que todos éstos son parte de un proceso que día a día se va modificando y construyendo de manera diferente.

Ya que la medicina académica intenta erradicar la enfermedad según sus causas o su funcionamiento fisiológico, hasta la fecha, no ha logrado cumplir con su objetivo, ya que explica la enfermedad con el mismo modelo desde 1846<sup>1</sup>. Modelo que fragmenta al ser humano para su estudio y que sólo retoma algunos factores alrededor suyo.

Para la década de los setenta la etiología de la enfermedad se buscaba en la genética y en aspectos biológicos, sin tomar en cuenta los procesos sociales, culturales y el contexto nacional y mundial. Aunque también nace la psicoimmunología en la que se intenta dar cuenta de los factores psicológicos que subyacen a los padecimientos, sin embargo, aunque ya toma en cuenta el ámbito social y psicológico, sigue teniendo una visión fragmentada del ser humano y de cómo se construye una enfermedad.

### **3.2 LO CORPORAL Y LO PSICOSOMÁTICO**

Las enfermedades psicosomáticas desde la medicina alópata son consideradas cuando el paciente refiere una alteración física pero en estudios médicos no aparece ninguna alteración orgánica. El CIE-10, basado en el DSM-IV, nos dice que existe un trastorno de somatización cuando aparecen las siguientes características<sup>2</sup>:

- a) Síntomas somáticos múltiples y variables para los que no se ha encontrado una adecuada explicación somática que han persistido al menos durante dos años.
- b) La negativa persistente a aceptar las explicaciones o garantías reiteradas de médicos diferentes de que no existe una explicación somática para los síntomas.

---

<sup>1</sup> López, S. (2004). Lo corporal y lo psicosomático. Reflexiones y aproximaciones. Tomo III. México: Ed. Plaza y Valdés.

<sup>2</sup> CIE-10

c) Cierta grado de deterioro del comportamiento social y familiar, atribuible a la naturaleza de los síntomas y al comportamiento consecuente.

La medicina sostiene que “se habla de las enfermedades psicosomáticas sólo cuando un trastorno psicosomático ha conducido a una deficiencia orgánica y con ello a la enfermedad psicosomática”<sup>3</sup>.

El modelo médico dominante hegemónico considera a las enfermedades psicosomáticas como un recurso para calificar a las enfermedades que no puede explicar. El proceso psicosomático se ha reducido a causas de origen socio-cultural, biopsicosocial, químico, emocional-químico, al tejido sanguíneo o a la baja en el sistema inmunológico<sup>4</sup>. Lo cual ha derivado en un problema por la creciente aparición de padecimientos en los cuales intervienen emociones y que no sólo se expresan a nivel fisiológico.

Dichos padecimientos comienzan a hacerse comunes y las personas aprenden a vivir con ellos en su vida cotidiana. Sin embargo, a pesar de ello, no se ha buscado una solución real al problema.

Para comenzar a interpretar desde otra lógica a los padecimientos psicosomáticos es necesario remitirnos a su etimología, el término psicosomático proviene de las raíces griegas, *psique* que significa “alma”, y *soma* que es lo “corpóreo”, “esto significa que ambos, el alma y lo corpóreo, existen en un mismo cuerpo pero su funcionalidad puede ser alterada por procesos sociales y personales”<sup>5</sup>.

A diferencia de la postura alópata, se pretende entender al cuerpo no sólo como una maquina o un conjunto de órganos, o sólo como emociones y pensamientos, sino que “ es un ser vivo que forma parte del planeta y puede comprenderse a partir de los elementos que componen la vida en la Tierra, (...) el cuerpo humano tiene en su interior un equilibrio (...) que corresponde con el exterior, es decir, la armonía de la naturaleza

---

<sup>3</sup> D. Shinh, Khalsa y Cameron Statu. (2001) La meditación comomedicina. Barcelona, Ed. Diagonal grup 62, p.p. 42. En López, S. (2004). Lo corporal y lo psicosomático. Reflexiones y aproximaciones. Tomo III. México: Ed. Plaza y Valdés. (p.p. 23)

<sup>4</sup> López, S. (2004). Lo corporal y lo psicosomático. Reflexiones y aproximaciones. Tomo III. México: Ed. Plaza y Valdés. (p.p.19)

<sup>5</sup> Ibíd

puede existir en el cuerpo, la complicación empieza cuando la armonía del exterior se rompe (...), sus efectos también se expresan en el cuerpo humano que tiene que enfrentar la disyuntiva de adaptarse, tener una enfermedad crónica o morir”<sup>6</sup>.

En la construcción al interior del cuerpo también encontramos las emociones como la ira, la alegría, la tristeza, el miedo y la ansiedad, las cuales se articulan con la cultura, las relaciones familiares, interpersonales, la alimentación, el lugar geográfico y sobretodo con la libertad de elección del individuo, para desembocar en un proceso degenerativo o en el mantenimiento de un proceso de equilibrio. El proceso psicósomático se construye a través de la relación de los órganos con las emociones, la representación cultural y simbólica.

*“La materialización de estos aspectos (las emociones, la cultura, los símbolos, el lenguaje) en un padecimiento psicósomático es susceptible de interpretación si seguimos la ruta de una expresión o contención de emoción y sentimientos, es decir la historia personal. Las personas las depositan en algún lugar, o más específicamente en algún órgano que puede ser el más débil o el más fuerte en el interior de su cuerpo; es posible localizarlo y empezar a trabajar con él en la medida en que podamos hacer que se armonice y no domine a los otros órganos, eso significa que las otras emociones están sometidas por un órgano, dicho en forma coloquial, es un gandaya, y lo es porque eso se da en la cultura, no hay nada libre, no es azar, es un proceso complejo a los ojos del objetivismo”<sup>7</sup>.*

*“Para poder desentrañar la creación de espacios diversos en el interior del cuerpo es preciso aproximarse a la vivencia para poder sentir el cuerpo, o al menos observar el proceso de sus posibles patologías y desequilibrios energéticos que se concretan en una sintomatología y hoy día son una realidad en el cuerpo, y es preciso interpretar con una nueva relación de órganos, emociones, cultura, familia, entre otros procesos, para darle un sentido distinto al término psicósomático y un trabajo con el cuerpo que dé oportunidad de crear otras soluciones”<sup>8</sup>*

Este trabajo está basado en la visión oriental de los cinco elementos, éstos son los que generan la energía vital que fluye por todo el cuerpo. Esta energía o ki se compone de dos partes, el ki genético, que es el heredado por los padres, así como el ki adquirido, que es el que obtenemos diariamente a través de los alimentos.

En el ser humano se puede hablar de tres planos en donde la energía fluye: el espiritual, el psíquico-emocional y el corporal. En el espiritual la energía tiene una

---

<sup>6</sup> Ibíd.(p.p. 25-26)

<sup>7</sup> López, S. (2004). Lo corporal y lo psicósomático. Reflexiones y aproximaciones. Tomo III. México: Ed. Plaza y Valdés. (p.p.26-27)

<sup>8</sup> Ibíd. (p.p.29)

frecuencia vibratoria más alta, mientras que en el plano corporal tiene una más baja. En el proceso de la patogénesis, lo que ocurre es un ahorro de energía, ya que al haber algún desequilibrio es más fácil ahorrar, al desplazar la molestia al plano corporal en forma de síntoma, que aceptar eso que nos desagrada y hacerlo consciente, puesto que conllevaría un gasto de energía mayor<sup>9</sup>.

Cualquier enfermedad desde la postura que se está manejando es psicósomática porque se expresa tanto en el plano físico como emocional y psicológico, ya que todos son el complemento de lo que es el individuo, formando lo que es su cuerpo, es decir, lo que es él.

El cuerpo es la expresión y el reflejo de la personalidad, la persona es su cuerpo y en él se graba su historia de vida. Lo que heredamos desde que nacemos, lo que nos ha pasado, así como lo que vivimos se queda impreso en nosotros, el cuerpo tiene memoria y la expresa a través de su forma, de su color, de sus curvas, de su textura, de su olor, él no engaña, ya que muestra lo que somos, lo que comemos, lo que nos gusta y lo que percibimos del entorno. La enfermedad es la conjugación de los anteriores factores, que se interrelacionan para construir alguna patología que de igual manera se refleja en el cuerpo.

El cuerpo tiene memoria y aunque la conciencia quiera dejar a un lado las experiencias vividas, el cuerpo las expresa depositándolas en un órgano, que a la larga se traduce en un padecimiento. El cuerpo somatiza y alberga en diferentes partes de su cuerpo las enfermedades, dependiendo de su afrontamiento emocional y su experiencia.

El proceso salud-enfermedad hace referencia a un estado de aprendizaje y crecimiento, ya que nos avisa cuando algo está fallando para que sea modificado y regresar al equilibrio pero en un nivel diferente. El proceso salud-enfermedad es el lenguaje que nuestro cuerpo utiliza para avisarnos hacia dónde tenemos que ir para ascender en nuestro propio camino por la vida<sup>10</sup>.

Para llegar a una mejor comprensión de la postura planteada se revisará la teoría de los 5 elementos así como los elementos que la componen.

---

<sup>9</sup> Detlefsen, T. y Dahlke, R. (2002). La enfermedad como camino. España: Ed. Plaza y Valdés.

<sup>10</sup> Detlefsen, T. y Dahlke, R. (2002). La enfermedad como camino. España: Ed. Plaza y Valdés.

### 3.3 TEORÍA DE LOS CINCO ELEMENTOS

La teoría de los cinco elementos nace 5000 años antes de nuestra era, y nos dice que existe una analogía entre el cuerpo (microcosmos) y los cinco elementos que existen en la naturaleza: Madera, Fuego, Tierra, Metal y Agua (macrocosmos). Estos elementos se presentan en nuestro entorno y forman lo que es el macrocosmos, mientras que al interior del cuerpo forman lo que es el microcosmos.

La teoría de los 5 elementos explica que el cuerpo está integrado al igual que la Tierra de 5 componentes (tabla 2), éstos se relacionan con una emoción y con un par de órganos de los cuales uno funciona como órgano taller y otro como órgano regulador. La energía producida por los órganos circula por todo el cuerpo nutriendo los tejidos del organismo y todos los órganos.

Cuando existe un padecimiento nos dice que puede ser por tres tipos de factores:

- A) **Endógenos:** hacen referencia a las emociones y al estado de ánimo.
- B) **Exógenos:** El clima y los cambios de estación.
- C) **Coadyudantes:** que se referiría a todos aquellos que no entran en los anteriores<sup>11</sup>.

Los cinco elementos conforman la naturaleza y están relacionados con un par de órganos, una estación del año, una emoción y con todo lo que existe en el mundo (ver tabla 2 y 3).

Los cinco elementos y la naturaleza						
Cinco elementos	Dirección	Sabor	Color	Clima	Fase	Estación

<sup>11</sup> Cruz, J. (2001). Estados emocionales, como factores psicológicos que influyen en la somatización. Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Tesis.

<b>Madera</b>	Este	Agrio	Verde	Viento	Germina	Primavera
<b>Fuego</b>	Sur	Amargo	Rojo	Calor	Crece	Verano
<b>Tierra</b>	Centro	Dulce	Amarillo	Humedad	Transforma	Verano tardío
<b>Metal</b>	Oeste	Picante	Blanco	Sequedad	Cosecha	Otoño
<b>Agua</b>	Norte	Salado	Negro	Frío	Almacena	Invierno

TABLA 2. Muestra los cinco elementos y su relación con el entorno.

<b>Los cinco elementos y el organismo humano</b>					
<b>Cinco elementos</b>	<b>Órgano</b>	<b>Viscera</b>	<b>Órgano de los sentidos</b>	<b>Tejidos</b>	<b>Emoción</b>
<b>Madera</b>	Hígado	Vesícula Biliar	Ojo	Tendón	Ira
<b>Fuego</b>	Corazón	Intestino delgado	Lengua	Vasos	Alegría
<b>Tierra</b>	Bazo/ Páncreas	Estómago	Boca	Músculos	Ansiedad
<b>Metal</b>	Pulmón	Intestino grueso	Nariz	Piel/vello	Tristeza
<b>Agua</b>	Riñón	Vejiga	Oído	Huesos	Miedo

TABLA 3. Presenta los cinco elementos y su relación con el organismo humano.

El elemento Madera al interior del cuerpo está representado por el Hígado y la Vesícula Biliar, su sabor es el amargo y además se relaciona con los tendones y el ojo. La madera expresa la emoción de Ira y se ve reflejada en el color verde. Siendo la primavera y el viento su simbolización en la Naturaleza.

La Alegría es representada por el elemento Fuego, que tiene relación con el Corazón y el Intestino Delgado, además de estar en estrecho contacto con lo que es la lengua y los vasos sanguíneos. El sabor con el que se relaciona es el amargo. La estación del año que le corresponde es el verano. Además de estar representada por el calor y el color rojo.

El Bazo, el Páncreas y el Estómago son los encargados de albergar a la Tierra, expresando la emoción de ansiedad y relacionándose con la Boca y los Músculos. Al exterior del cuerpo la Tierra se simboliza por el verano tardío y la humedad. El sabor que le corresponde es el dulce y el color es el amarillo.

El Metal al interior del cuerpo se encuentra en el Pulmón y el Intestino Grueso, además de estar en estrecha relación con la nariz y la piel, su sabor es el picante y el color es el blanco. Al exterior del cuerpo el elemento Metal se encuentra en el Otoño y en su sequedad.

La emoción de miedo la representa el elemento Agua, que al interior del cuerpo lo encontramos en el Riñón y la Vejiga, además de estar en contacto con el oído y los huesos. Al exterior del cuerpo lo encontramos en el frío y en el invierno. El color que lo representa es el negro.

Dentro de la teoría de los 5 elementos se habla de que existe un macrocosmos y un microcosmos que comparten las mismas características. El macrocosmos es el entorno que nos rodea, la naturaleza y en la cual existen los elementos Tierra, Madera, Fuego, Agua y Metal. En la naturaleza al igual que en el cuerpo se dan las relaciones de intergeneración, dominancia y contradominancia. Un desequilibrio en el macrocosmos tendrá repercusiones al interior del cuerpo del individuo, ya que además de compartir características, el macrocosmos y el microcosmos se encuentran relacionados, así que lo que afecta a uno de igual manera tendrá consecuencias en el otro.

Los elementos se encuentran tanto al interior como al exterior del individuo, el cual está inmerso en una red de cooperación con todos los sistemas vivos, además se encuentra articulado en un tiempo, un espacio y un grupo social. Este proceso se puede leer desde muchas perspectivas y nos muestra la manera en que los individuos han

venido cambiando su relación con la naturaleza, construyendo nuevas relaciones que van en contra de la vida misma, lo que se traduce en el surgimiento de nuevas enfermedades o el resurgimiento de algunas que ya se creían erradicadas.

Esta ruptura del equilibrio en la sociedad se expresa no sólo en los elementos de la naturaleza, sino que también se marca en la construcción del cuerpo, y en la memoria corporal. Entre el macrocosmos y el microcosmos existe un equilibrio que también se da en el interior del cuerpo, ya que cada par de órganos representa a un elemento y entre éstos se da una relación de armonía. De esta manera si ocurre algún cambio en el exterior, se expresará en el interior y de la misma manera si se da un cambio en el interior se expresará en el exterior.

### **3.3.1 Yin y Yang**

La energía que fluye en la naturaleza y en el cuerpo humano puede ser considerada de dos tipos: Yin y Yang. Ambas conforman cada elemento del macrocosmos y del microcosmos. Ambas energías forman polos que se complementan, en ambos existen características del otro, pero en menor medida, formando así una unidad.

En el cuerpo convergen ambos polos, así cada parte tiene dos lados, yin y yang, de los cuales uno predominará, pero el otro seguirá existiendo allí, buscando encontrar el equilibrio <sup>12</sup>(Ver cuadro 1).

*“El hombre es un ser vivo que forma parte del planeta y puede comprenderse a partir de los elementos que componen la vida en la Tierra, por esa razón, puedo decir que el cuerpo humano tiene en su interior un equilibrio...”<sup>13</sup>.*

Tanto en el macrocosmos como en el microcosmos existen los dos polos el Yin y el Yang (véase tabla 4). El Yin es el lado femenino del cuerpo y corresponde en mayor medida al lado derecho del cuerpo e inferior. Este lado es más emocional, pasivo,

---

<sup>12</sup> Detlefsen, T. y Dahlke, R. (2002). La enfermedad como camino. España: Ed. Plaza y Valdés.

<sup>13</sup> López, S. (2003). Lo corporal y lo psicosomático. Reflexiones y aproximaciones. Tomo III. México: Ed. Plaza y Valdés. (p.p.25)



magnético, alcalino, y refleja la noción del mundo en conjunto, el pensamiento analógico, el simbolismo, la intemporalidad, lo holístico, la intuición, así como la música, el olfato, la expresión gráfica. También se expresa a través de las formas arcaicas, la noción espacial y tiene que ver con la luna, con la noche, con el inconsciente y con la muerte<sup>14</sup>.

El lado Yang es el racional, y se encuentra relacionado con el lado izquierdo del cerebro y con la parte superior del cuerpo. Se expresa a través de la lógica, la sintaxis, la gramática, la lectura, la escritura, el cálculo, la interpretación del entorno, el pensamiento digital y lineal, así como en él se encuentra la noción del tiempo, el análisis. Este lado es más activo, eléctrico, ácido y tiene su simbolismo con el sol, con lo masculino, con el día, con el consciente y con la vida.

En la actualidad el mundo se encuentra en desequilibrio, porque se le da más preferencia al lado racional, es decir al lado Yang. Se ha puesto a la inteligencia sobre lo emocional, al cerebro como superior al corazón, así como de los demás órganos<sup>15</sup>.

---

<sup>14</sup> Detlefsen, T. y Dahlke, R. (2002). La enfermedad como camino. España: Ed. Plaza y Valdés.

<sup>15</sup> López, S. (2002). Historia del aire y otros olores en la Ciudad de México. 1840-1910. México: CEAPAC.

YIN	YANG
<i>Quiétude</i>	<i>Movimiento</i>
<i>Sombra</i>	<i>Sol</i>
<i>Frío</i>	<i>Calor</i>
<i>Oscuridad</i>	<i>Luz</i>
<i>Pasivo</i>	<i>Activo</i>
<i>Interno</i>	<i>Externo</i>
<i>Invisible</i>	<i>Visible</i>
<i>Blando</i>	<i>Duro</i>
<i>Húmedo</i>	<i>Seco</i>
<i>Femenino</i>	<i>Masculino</i>
<i>Intestino grueso</i>	<i>Pulmón</i>
<i>Estómago</i>	<i>Bazo</i>
<i>Intestino delgado</i>	<i>Corazón</i>
<i>Vejiga</i>	<i>Riñón</i>
<i>Triple calentador</i>	<i>Gobernador del corazón</i>
<i>Vesícula biliar</i>	<i>Hígado</i>

TABLA 4. Nos muestra los elementos que corresponden a Yin y a Yang.

### Anatomía

<b>YANG</b>	Parte superior, superficial, lateral y posterior del cuerpo	Vísceras (huecas)
<b>YIN</b>	Parte inferior, interna, media y anterior del cuerpo	Órganos (macizos)

### Fisiología

<b>YANG</b>	Funciones del sistema simpático	espiración	sístole del corazón	segregación
<b>YIN</b>	Funciones del sistema parasimpático	inspiración	diástole cardíaca	absorción

### Patología

<b>YANG</b>	calor	Exceso	pulso rápido, fuerte, lleno, profundo	dolor agudo	Tensión
<b>YIN</b>	frío	deficiencia	pulso lento, débil, vacío, superficial	dolor crónico	Distensión

### ***3.3.2 Los Meridianos***

La energía al interior del cuerpo fluye a través de meridianos, los cuales son canales de energía que están conectados con los órganos. Cada órgano tiene su canal de energía que viaja a través del cuerpo.

Los canales Yin que recorren la mano son los siguientes<sup>16</sup>:

- 1.- Canal del Pulmón Taiyin
- 2.- Canal del Corazón Shaoyin
- 3.- Canal del Constricto de Corazón Jueyin

Canales Yang que recorren la mano:

- 1.- Canal del Intestino Grueso Yangming
- 2.- Canal del Intestino Delgado Taiyang
- 3.- Canal Sanjiao Shaoyang de la Mano

Canales Yang que recorren el pie:

- 1.\_ Canal de estómago Yangming
- 2.- Canal de la Vejiga Taiyang
- 3.-Canal de la Vesícula Biliar Shaoyang

Canales Yin que recorren el pie:

- 1.- Canal del Bazo Taiyin
- 2.- Canal del Riñón Shaoyin
- 3.\_ Canal de Hígado Jueyin

---

<sup>16</sup> Localización de los puntos acupunturales. México, Ed Berbera.

Existen dos puntos además de los que corresponden a los órganos, los cuales son Constricto de Corazón o Pericardio, que corresponde a la memoria emocional y el punto de Triple Calentador, que corresponde al sistema inmunológico.

### ***3.3.3 Relación de Generación, Dominancia y Contradominancia***

En la teoría de los cinco elementos, el elemento Fuego corresponde en el interior del cuerpo al corazón y al intestino delgado; la Tierra se relaciona con el bazo, el páncreas y el estómago; el Metal se expresa a través del pulmón y en el intestino grueso; el Agua corresponde a la vejiga y al riñón; y la Madera se representa en el hígado y la vesícula biliar.

A esta correspondencia de los órganos con los elementos se le conoce como relación primigenia o de intergeneración, lo que representa el principio de la creación.

En esta relación el elemento Fuego conforma al elemento Tierra al dejar caer las cenizas sobre ella, la Tierra en sus subcapas forma al Metal, éste ayuda a la filtración de las lluvias para generar Agua, la cual contribuye a que nazca la Madera, quién será la que vuelva a producir Fuego y el ciclo se repetirá<sup>17</sup>.

*“Representa la gestación de un vínculo madre-hijo-hermanos, lo que significa pensar una relación de origen y continuidad perfectamente funcional en sus componentes, tanto externa como internamente. El principio de armonía es un elemento que incluye la tríada padres, hijos y hermanos. Este origen nace como un principio: cooperación y ayuda mutua de los órganos. Hasta aquí todo parece ir bien si el medio ambiente está equilibrado, pero resulta que siempre suceden acontecimientos ajenos a ese deseo de mantener un estado óptimo sobre la salud del cuerpo y podemos ver un proceso distinto en su interior”.*<sup>18</sup>

---

<sup>17</sup> López, S. (2002). Historia del aire y otros olores en la Ciudad de México. 1840-1910. México: CEAPAC.

<sup>18</sup> López, S. (2002). Historia del aire y otros olores en la Ciudad de México. 1840-1910. México: CEAPAC. (p.p.160)

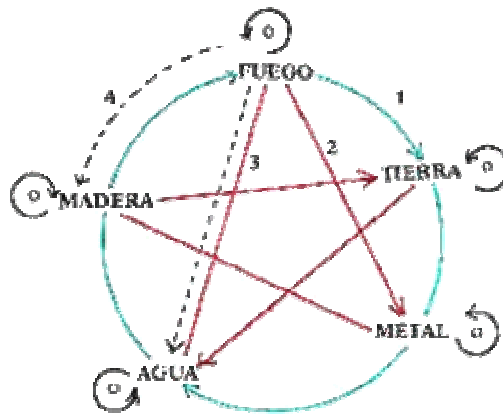


Fig. 1. Representa los cinco elementos. Las flechas verdes indican la relación de equilibrio o intergeneración. Las flechas rojas representan la relación de interdominancia. Y las flechas circulares la relación de contradominancia.

Al segundo tipo de relación entre órganos al interior del cuerpo se le denomina de contradominancia, y ocurre cuando el órgano que genera pasa a ser dominado. De esta manera la Madera (hígado y vesícula biliar) al dominar a la Tierra (bazo, páncreas y estómago), haría que a su vez ésta afecte al Agua (Riñón y vejiga), el Agua apagaría al Fuego (Corazón e intestino delgado), y el fuego fundiría al Metal (Pulmón e intestino grueso).

Este desequilibrio se traducirá en cambios en la forma de vivir y en la manera de relacionarse y de sentir del individuo.

El desequilibrio en el individuo puede expresarse de una tercera manera, a la que se le denomina de contradominancia (ver fig. 1) y corre en la dirección contraria a las manecillas del reloj. En esta relación Madera dominaría a Metal, Metal a Fuego, Fuego a su vez dominaría al Agua y el Agua dominaría a la Tierra. En estas relaciones se generan nuevas maneras de vinculación entre los órganos, que se manifiestan en el tipo de piel, en su textura, en la cara y en los gustos.

Las enfermedades se producen cuando la relación de generación se ve mermada, las vórtices no son la excepción, por lo que se intentará dar cuenta de la construcción de dicho padecimiento desde la teoría de los 5 elementos.

### 3.4 LAS VÁRICES Y LO PSICOSOMÁTICO

Anteriormente se mencionó que el elemento Fuego se encuentra relacionado con lo que es el Corazón, los vasos sanguíneos y la sangre. Las várices son una deficiencia en el retorno venoso ocasionada por factores como la debilidad del tejido de los vasos sanguíneos, la presión sanguínea, la alimentación rica en grasas, la falta de ejercicio y la fuerza de gravedad.

Para explicar a las várices desde la teoría de los 5 elementos es necesario remitirnos al Corazón, a la sangre y a sus funciones. Las funciones del corazón, en el ámbito fisiológico son controlar la sangre y los vasos sanguíneos. La sangre nutre a todo el organismo, y los vasos son los conductos por donde circula. La energía (ki) del Corazón es la fuerza motriz de la circulación sanguínea. Se encuentra tan relacionado con la existencia, que sólo cuando se detiene puede decirse que la vida ha cesado.

También el corazón se encarga de controlar la vida emocional y psicológica, se dice que es el asiento del espíritu, su formación depende de las esencias congénitas (ki genético), las esencias adquiridas después del nacimiento (ki adquirido) y la sangre (Xue) los cuales forman las bases substanciales en las actividades fisiológicas. El agotamiento de las esencias y la energía, la pérdida de sangre y de los líquidos, causan cambios al interior del cuerpo.

El corazón se conecta con la lengua mediante los meridianos y sus colaterales. Una lengua normal es húmeda y de color rosado, los cambios en la energía y la sangre se notan claramente en la cara, que normalmente es rosada y lustrosa. El corazón junto con el Intestino Delgado maneja la termorregulación. El corazón y el riñón (fuego y agua) constituyen el eje fundamental de la economía energética. La función expresa la vitalidad, la moral, la razón y la energía sexual. Su normalidad implica optimismo, alegría, entusiasmo, vitalidad.

El elemento Madera alimenta al Fuego, las cosas alcanzan un esplendor luminoso en él, como durante el verano, el calor, la maduración y la mañana. En la teoría de los cinco elementos la energía fluye por el cuerpo a través de meridianos, en el caso del Fuego tiene cuatro meridianos que nutren al cuerpo, dos de ellos corresponden

a Yin y los otros dos a Yang. Los meridianos Yin están relacionados con funciones del corazón y de la circulación, en los meridianos Yang intervienen el intestino delgado y el triple calentador.

El meridiano de Circulación Yin corresponde al movimiento. Sus funciones son:

- 1.\_ Colector y neutralizador endógeno de las plenitudes (excesos) de los órganos Yin y las vísceras Yang.
- 2.\_ Regulador del gasto energético. Funciona como administrador y distribuidor de las energías generadas por el Triple Calentador.
- 3.\_ Protector del corazón y sus funciones.
- 4.\_ Responsable de la libido o impulso sexual.
- 5.\_ Responsable de la circulación defensiva linfática y coadyudante de la circulación sanguínea.

La circulación sirve para equilibrar al cuerpo, es la reguladora del gasto energético, responsable del impulso sexual y protectora del corazón.

Las funciones del Intestino Delgado son:

- 1.\_ Digerir y absorber, por medio de su raíz Yin. Una acción bioquímica.
- 2.\_ Separar lo puro de lo turbio, por medio de su raíz Yang. Lo “puro” (materia biológicamente utilizable) es transportado por la función Bazo/Páncreas a todo el organismo. Lo “turbio” es derivado al Intestino Grueso para ser eliminado, si es sólido. Y si fuese líquido, a la vejiga.

El triple calentador regula las siguientes funciones:

- 1.\_ Proporciona calor y vida produciendo energía respiratoria, digestiva y génito-urinaria.
- 2.\_ Modula el nivel de vitalidad.
- 3.\_ Maneja la recarga energética.

En el cuerpo la energía puede existir en exceso y estar en déficit, en ambos casos se traducirá en padecimientos. Los síntomas de insuficiencia de la energía que fluye a través de los meridianos del corazón son las siguientes:

- Temor, timidez, emotividad con temblores, frío ante las emociones, fobias pasivas.
- Tristeza, depresión, lamentación, remordimientos, angustia, inhibiciones.
- Insuficiencia de todos los órganos, especialmente hígado y bazo.
- Menstruaciones insuficientes, orina frecuente e incolora.
- Detesta la noche y la oscuridad.
- Débil, fatigado, distraído.
- Insuficiencia de los instintos, pasividad.
- Indiferencia sexual, frigidez, impotencia, esterilidad.

**Los síntomas de exceso de energía de los meridianos de corazón y circulación son:**

Palpitaciones y cardiopatías congestivas.

- Hipertensión arterial.
- Enérgico, valiente, andar en exceso, enrojecimiento y agitación con las emociones.

Sobreexcitación mental y física.

- Carácter fuerte, duro, sin piedad. Receloso, obsesivo, descontento. Agitado.
- Instintos exacerbados
- Siempre caluroso, no teme al agua fría.
- Voz sonora, ojos brillantes, tez rubicunda.
- Insomnio por exceso de energía.
- Actividad excesiva de todos los órganos, lo cual produce congestiones e hiperfunciones.



**Los síntomas de insuficiencia de energía de los meridianos de Intestino Delgado y Triple Calentador son:**

- Mala recuperación de la fatiga, poca resistencia, cicatrización lenta.
- Carácter débil, llanto fácil, frío continuo. Depresión, tristeza, desaliento, pasividad.
- Somnolencia, debilidad, lentitud.
- Sordera por debilidad, trastornos y dolores por frío, lluvia, humedad.
- Musculatura ocular fatigable, miopía.
- Orina escasa.
- Páncreas, vesícula biliar e intestino grueso insuficientes.
- Deposiciones brillantes o blanco-grisáceas, mal digeridas.
- Pulso débil, hipotensión.
- Piel flexible, húmeda, fría.

**Los síntomas de exceso de energía de los meridianos de intestino delgado y triple calentador son:**

- Tensión, crispación, espasmos.
  - Sobreexcitación con tristeza. Temblores, tics. Preocupación que no manifiesta.
  - Insomnio al comienzo de la noche.
  - Zumbidos, cefalea congestiva.
  - Hipertensión nerviosa, especialmente de máxima.
  - Precordialgias.
  - Tez coloreada, edema de boca y maxilares.
  - Orina abundante, micción frecuente.
  - Diarrea color amarillo pálido, vesícula rígida, colon excitado.
- Piel caliente, seca. Transpiración escasa con retención hídrica.

Como vemos, el Fuego es muy importante en la vida y un déficit o una sobreexcitación se traducen en cambios importantes. Las várices son el resultado de un complejo proceso de formación, en el cual, el Fuego y sus funciones intervienen en un papel muy importante, ya que éste es el encargado de la circulación sanguínea y de la vitalidad.

Así tenemos que cuando la alegría se ve truncada por una relación de interdominancia, es decir, que el Fuego se ve apagado por el Agua, la alegría por vivir se ve disminuida por el miedo. El calor de verano que se expresaba a través del bombeo del corazón se apaga por el frío invierno. El corazón no tiene la suficiente fuerza para bombear la sangre, esto aunado a la fuerza de gravedad, provocan que en las venas haya menos presión y la sangre no pueda retornar correctamente.

Así vemos una diferencia en las personas que presentan várices, ya que su deseo de crecimiento y desarrollo se ve sustituido por el miedo al cambio, tratando de almacenar la mayor cantidad de energía posible para que todo permanezca tal como estaba en el pasado<sup>19</sup>.

El caminar y el crecer se ve mermado por el permanecer de pie, permanecer firmemente plantado sobre la Tierra, y qué mejor manera de hacerlo que manteniendo el peso sobre las piernas, para no sentir que uno se cae, no dar un paso al frente y evitar el pánico que produce enfrentar el cambio y el futuro.

En las personas con várices las lamentaciones han sustituido al reír, al gusto por la vida y por el aprender cosas nuevas. Las várices significan retener algo, no dejarlo ir, no querer soltar ni avanzar. Retener algo que ya no sirve en el estado en que se encuentra, ya que está muerto y sin movimiento, por lo que necesita transformación para poder vivir y circular.

En el caso de que ocurriese una relación de contradominancia, el Metal estaría dominando al Fuego, es decir, la tristeza estaría situada sobre la alegría, ganaría el permanecer acostado sobre el andar y el cambio. Esto se reflejaría, además de las várices, en gripas constantes y problemas de estreñimiento, ya que existe una profunda nostalgia hacia el pasado, a no dejarlo ir y querer revivirlo.

Las várices expresan un carácter y una estructura débil, donde todo es permitido, a la persona con várices le hace falta un carácter fuerte y poder de decisión, alegría por el cambio y por vivir, una tendencia a la transformación y resignificar el pasado,

---

<sup>19</sup> Detlefsen, T. y Dahlke, R. (2002). La enfermedad como camino. España: Ed. Plaza y Valdés

cambiar los rencores y la culpa, así como dejar atrás el apego por las cosas que ya no lo hacen feliz y que sólo alimentan su tristeza y pasividad<sup>20</sup>.

Las personas con várices presentan mala circulación, por tanto frío en las extremidades, principalmente en los pies. Esto ocurre porque son personas racionales que han separado su cabeza del resto de su cuerpo, y por tanto su energía se encuentra estancada en ella.

El aire ocupa un papel importante dentro del tejido sanguíneo, en general en todos los tejidos, y es a través de la circulación que es llevado a todo el cuerpo transportando los nutrientes necesarios para fortalecer los tejidos. Una deficiencia en la calidad del aire, así como en la respiración, colaborará a una insuficiencia en los tejidos y en la circulación, factores que intervienen en la construcción de las várices.

Todo posee dentro un lado Yin y un lado Yang, en las personas con várices, el lado que predomina es el Yin y expresa la pasividad en sus vidas y la preferencia hacia la mente por encima del cuerpo, mientras que su lado Yang, que es un poco más débil, los mantiene sobre la Tierra, las várices son la manera en que se intentan arraigar a un solo lugar, al piso para no volar de más, ya que son personas que viven mucho en pensamientos más que en acciones.

Las personas con várices son poco tolerantes y testarudas, han delegado su cuerpo y tiene una inclinación natural a vivir en los pensamientos. Su lado Yin, más arraigado al pasado, hace que se aferren a éste, no dejando fluir la vida, puesto que quieren permanecer a como de lugar en el mismo sitio.

Las várices se dan en el sistema circulatorio, en las venas que son los vasos a través de los cuáles la sangre es bombeada al corazón de regreso. La sangre simboliza la vida, la individualidad, así como la vitalidad. A través de una gota de sangre podemos conocer muchas características de la persona<sup>21</sup>.

---

<sup>20</sup> íbid.

<sup>21</sup> Íbid.

El estancamiento de la sangre quiere decir que la vitalidad de la persona se encuentra estancada y que está cargada de sustancias tóxicas que no puede eliminar porque es demasiado para su propio metabolismo, ya que no tiene la suficiente energía para hacerlo.

Su energía, así como su vida se encuentran estancadas en un mismo lugar, la presión sanguínea representa la dinámica del ser humano, por un lado expresa la sangre que refleja el ser y por el otro intervienen los vasos sanguíneos que son las fronteras hacia donde se orienta la personalidad, tanto su desarrollo como su estancamiento.

El tejido conjuntivo que se encuentra en las várices es débil, lo que expresa “falta de firmeza, tendencia a ceder y falta de elasticidad interna “<sup>22</sup>; lo que se traduce en una personalidad susceptible y que tiende a ser rencorosa, es por eso que con el más leve golpe se producen hematomas, los cuales tardarán en desaparecer.

El tejido conjuntivo débil favorece la aparición de las várices, lo que produce un desequilibrio ya que el polo inferior de la persona se carga más que el superior, es decir el lado Yin se acentúa, lo que expresa pasividad, ya que la persona presenta reticencia al cambio.

Estar estático o estancado en un sólo lugar significa la muerte, porque la vida es cambio y movimiento, también expresa a una persona aferrada a lo estable y que prefiere vivir en los recuerdos del pasado, queriéndose detener a través de cualquier medio a esas añoranzas, y en este caso utiliza las piernas como soporte. La persona comienza a morir porque no está en movimiento, no vive en el presente sino se aferra a un pasado porque no sabe lo que vendrá en el futuro.

### ***3.5 CONCLUSIONES DEL CAPÍTULO***

Los procesos externos al ser humano también tienen su repercusión al interior del cuerpo, cualquier cambio en la naturaleza se verá reflejado en un cambio en el individuo. Este proceso es dialéctico y se explica a través de una lógica sincrónica en la que los cambios van construyendo una memoria corporal, que a la larga se traducirá en padecimientos, lo cuales se construirán según cada caso en particular.

En esta lógica sincrónica intervienen el espacio físico, el entorno histórico y sociocultural, el estilo de vida, la alimentación, el trabajo, la sexualidad y por supuesto las emociones. Estos factores al irse conjugando van construyendo junto con el individuo personalidades únicas que presentarán diversos resultados emocionales y diferentes maneras de expresar sus desequilibrios, ya que cada quién tiene su propia manera de crecer.

Por tanto no es importante buscar una o varias causas que produzcan la enfermedad para combatirla, sino buscar articular y leer el proceso lo más completo posible para saber lo qué ocurre y para qué ocurre, saber lo que nuestro cuerpo y el macrocosmos quiere decirnos, para aprender de ello modificando lo que sea necesario para crecer y volver al equilibrio y a la armonía.

Hay que transmutar la enfermedad resignificandola, esto se hace a través de leer entre líneas el lenguaje, es decir, leerlo como un símbolo reuniendo todos los elementos. El cuerpo expresa sus deseos en términos simbólicos.

A través de este capítulo se intento dar bases a través de las cuales en el siguiente se intentará conjeturar el proceso de enfermedad que se denomina con el nombre de várices de los miembros inferiores.

## **4. CAPÍTULO TRES**

### **TRABAJO EMPÍRICO: LA CONSTRUCCIÓN DE LAS VÁRICES**

En este capítulo se pretende cimentar una propuesta complementaria y diferente que la medicina académica propone para explicar la manera en que las enfermedades aparecen. Se parte de la postura de que un padecimiento se construye a través de lo que somos, lo que sentimos, lo que comemos y nuestra manera de afrontar a la vida y se desarrolla en un ambiente histórico cultural y familiar específico.

El padecimiento que se eligió fueron las várices de los miembros inferiores, porque aunque no es una causa de muerte a nivel mundial, sí acompaña a otros padecimientos que son de gravedad, tales como son las enfermedades cardiovasculares.

En el primer capítulo se abordó el estudio de las várices desde una perspectiva médica. Se resaltó que la persona se fragmenta en mente y cuerpo, ya que la medicina explica a las várices como un desperfecto en el funcionamiento del sistema circulatorio. Además de que su labor es llegar a las grandes masas a través del menor costo, por tanto el tratamiento se evalúa en función del gasto monetario. La salud emocional, es decir, lo que el paciente siente, se deja de lado y el tratamiento sólo se centra en las funciones fisiológicas y anatómicas.

En este capítulo se retomarán principalmente las emociones y el carácter de las personas que padecen várices, intentando encontrar cómo es que su enfermedad se instaló en las piernas y no en otra parte del cuerpo. Además de entrelazar a través de la teoría de los 5 elementos su padecimiento para dar una explicación diferente que la que da el modelo médico hegemónico, en la que se tomarán en cuenta las emociones, los pensamientos, la alimentación, el lugar de residencia y el estilo de vida.

#### **4.1 METODOLOGÍA**

El diseño de investigación es de corte cualitativo, éste nos permitió cumplir los objetivos planteados, ya que se logró identificar el proceso de construcción del

padecimiento. De esta manera se pudo recavar información acerca de la vivienda, el ambiente familiar y la historia de vida de las personas que padecían várices en los miembros inferiores.

El método que se utilizó fue el de historia de vida, ya que es la persona la única que puede valorar su subjetividad y transmitírnosla, además de que su experiencia es la que la ha llevado a asentar su padecimiento en alguna determinada parte de su cuerpo, en este caso, las piernas. Además, nos permitió situarnos en una lógica dinámica y sincrónica de construcción de la enfermedad, en donde no sólo un evento es el causal, sino que ocurren eventos que cada persona va viviendo y asimilando de manera diferente, y que son los que construyen su cuerpo y su psique.

## **4.2 MÉTODO**

### **4.2.1 Sujetos**

Se realizó una entrevista previamente diseñada (Anexo 1) a 18 personas de género femenino que fueron diagnosticadas con várices en los miembros inferiores, sin importar la región de las venas en las que se situaban.

El diagnóstico debió haber sido expedido por un médico o bien, las venas tenían que verse de color oscuro y saltadas de las piernas.

### **4.2.2 Materiales**

- 1) Grabadora de voz
- 2) Casetes
- 3) Computadora
- 4) Hojas de papel
- 5) Lápices y plumas

### **4.2.3 Instrumentos**

Se utilizó una entrevista semiestructurada (Anexo 1) que nos permitió obtener datos acerca de:

- a) Vivienda
- b) Estructura familiar
- c) Actividades diarias
- d) Sueño
- e) Salud
- f) Padecimiento
- g) Alimentación

### **4.3 PROCEDIMIENTO**

Se contactó a personas que tuvieran vóceres a través de conocidos y familiares. Una vez contactada la persona se le explicó el propósito de la entrevista, se solicitó su consentimiento para ser realizada y grabada. Una vez que aceptaba se programaba una cita con la persona, de preferencia en su domicilio, en esta cita se llevaba a cabo la entrevista ya diseñada (Anexo 1). Las entrevistas duraron de 50 minutos a una hora con 30 minutos.

### **4.4 PRESENTACIÓN DE RESULTADOS Y CATEGORÍAS DE ANÁLISIS**

Los resultados se muestran en primera instancia en una tabla en la que se presentan los principales indicadores obtenidos a través de las entrevistas. En un segundo momento se mostrarán categorías de análisis basadas en los anteriores indicadores, las que nos permitirán organizar la información obtenida a través de las entrevistas.



Los indicadores se establecieron según el contenido general de las entrevistas. Los datos que en las diferentes entrevistas se repetían se tomaban en cuenta como indicador, ya que se tiene como objetivo encontrar ciertas similitudes entre los casos para poder ver coincidencias en la construcción de un padecimiento.

Las categorías se establecieron acomodando los indicadores en función de similitudes. Las categorías de análisis serán las siguientes:

## 1.\_ FAMILIA DE ORIGEN

Esta categoría contempla la familia nuclear o de origen, ya que es en ésta en donde la persona nace, crece y forma los cimientos de su personalidad. Lo que viva y la manera en que lo enfrente, dará rumbo a su vida de adulto. Además de que lo que aprenda será el armazón de cómo construirá su vida.

Esta categoría se divide en dos subcategorías; la primera de ellas corresponde a sus a) DATOS PERSONALES. En ésta se contemplan el nombre, la edad, escolaridad, ocupación, lugar de nacimiento, zona domiciliar y si tuvo que migrar, así como la razón de su cambio de domicilio y la religión.

La segunda subcategoría corresponde a la b) VIDA FAMILIAR. En ésta se pretende recopilar información acerca de cómo vivió su infancia, cómo siente que era su familia, la relación con sus padres y demás integrantes de la familia, así como los recuerdos más significativos de su infancia y de su vida en la familia de origen. También compete la zona donde vivía, cómo se llevaban con sus padres, si siente que fue querido o si tiene resentimientos hacia algún miembro de su familia. Por último en esta categoría se contempla cómo es su carácter y a quién cree que se parece.

## 2.\_ FAMILIA ACTUAL

Esta categoría se retoma desde que la entrevistada comienza a vivir su adolescencia. En ella se intenta integrar la información referente a las relaciones de

noviazgo, cómo fue que decidió casarse y cómo era la relación con su esposo. Al número de hijos, su relación con ellos y en caso de que hubieran habido abortos los acontecimientos que ocurrieron alrededor de estos sucesos.

### 3.\_ SEXUALIDAD

En ésta categoría se contempla el inicio de la vida sexual, el inicio de la menstruación y la menopausia. También se incluye la concepción de mujer y de sexualidad para cada una.

### 4.\_ VISIÓN DE LA VIDA

Esta categoría es de suma importancia, ya que nos muestra la manera en que la persona percibe su vida, su pasado, su presente y su futuro. Si tiene metas, si ha logrado lo que se ha propuesto, si tiene energía hacia la vida, si tiene resentimiento hacia alguien, si siente que le hizo falta algo, así como qué es lo primero que piensa al despertar.

### 5.\_ PADECIMIENTO

Esta categoría está contemplada para analizar los datos referentes al padecimiento de las várices de los miembros inferiores. Ésta se divide en cuatro subcategoría que son las siguientes:

#### a) DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO

Esta subcategoría contempla los datos referentes al diagnóstico que le dieron a la persona, las indicaciones a seguir, el tratamiento, la información que tenía sobre várices antes del diagnóstico, los síntomas previos al diagnóstico, los síntomas actuales, si conoce las consecuencias de las várices de los miembros inferiores, los estudios que le realizaron para llegar al diagnóstico, los cambios que hubieron en su vida diaria después de enterarse del diagnóstico.

## b) FACTORES COADYUVANTES

En ésta subcategoría se contempla si la persona durante su vida estuvo bajo un factor de riesgo que le pudo ayudar a una construcción más rápida de su padecimiento. Se incluye información del uso de anticonceptivos, del uso de pesas, de ropa ajustada, de zapatillas, la frecuencia con que realiza ejercicio. También se toma en cuenta el factor familiar, es decir, si en su familia hay antecedentes de personas con várices de los miembros inferiores, con alguna otra enfermedad cardíaca, así como de las enfermedades más comunes dentro de ésta y por último las enfermedades que la persona ha presentado a lo largo de su vida y actualmente. Por último se contempla si la persona ha realizado trabajo en algún lugar en el que haya tenido que estar mucho tiempo de pie o sentada, la razón por la que lo hizo y el tiempo que duró trabajando. Si sufre de dolores de cabeza y si tiene las extremidades frías.

## c) HÁBITOS Y ALIMENTACIÓN

En ésta subcategoría se intenta plasmar el estilo de vida de la persona, a qué hora duerme, la hora en que despierta, el número de horas que lo hace, así como la manera en que se siente al despertar, si tiene sueños recurrentes. También se considera si sufre de estreñimientos, si tiene problemas al orinar.

También se contemplan los alimentos que la persona ha consumido a lo largo de su vida, si hay algún sabor en especial que prefiera y cómo ha ido cambiando desde su infancia. También se incluye lo que come, cuántas comidas realiza al día y la hora en que las realiza, así como si come entre comidas.

## d) CREENCIAS Y EMOCIONES

En esta subcategoría se incluye la razón por la que cree que construyó su padecimiento, así como la manera en que se sintió y lo que pensó al recibir la noticia. También se incluye la manera en que la enfrenta. Por último se toma en cuenta la emoción con la que describe cada etapa de su vida, su familia de origen y su familia actual.

## 5. PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS

### TABLAS POR CATEGORÍAS

Nombre	Edad	Lugar de nacimiento	Lugar de migración	Zona domiciliaria	Edo. civil	Religión	Ocupación
Eva	23	D.F.		Tultitlán, Edo. de México	Soltera	Atea	Psicóloga
Ada	59	D.F.		Atizapán, Edo. De México	Separada	Católica	Hogar
Sella	48	Edo. De México		Azcapotzalco, D.F.	Casada	Católica	Auxiliar contable
Nohema	60	Puebla		Ecatepec, Edo. de México	Viuda	Católica	Hogar
Saray	53	Hidalgo	D.F.	Ecatepec, Edo. de México	Unión Libre	Católica	Hogar/comerciante
Milcá	55	Hidalgo	D.F.	Ecatepec, Edo. de México	Unión Libre	Católica	Hogar
Agar	58	Puebla	D.F.	Cuauhtemoc, D.F.	Separada	Católica	Hogar/empleada
Rebeca	60	D.F.		Gustavo A. Madero, D.F.	Viuda	Católica	Empleada

Roma	55	D.F.		U.H. El Rosario, D.F.	Casada	Católica	Hogar/comerciante
Queturá	67	D.F.		U.H. El Rosario, D.F.	Soltera	Católica	Hogar/pensionada
Judit	39	D.F.		Azcapotzalco, D.F.	Casada	Católica	Hogar/dentista
Basemat	41	D.F.		Sanpedro Xalpa, D.F.	Casada	Católica	Hogar/empleada
Majalat	64	D.F.		San Pedro Xalpa, D.F.	Viuda	Católica	Pensionada
Raquel	50	Durango	D.F.	Tlalnepantla, Edo. de México	Unión Libre	Católica	Hogar /empleada
Lía	41	Edo. De México	D.F.	U.H. El Rosario, D.F.	Casada	Atea	Hogar

TABLA 1. Muestra los datos generales de las entrevistadas.

Nombre	Quién la crió	No. de integrantes en su familia de origen	Edad de casamiento	No. de hijos	No. de abortos	Convivencia con su pareja
Eva	Ambos	Padre, madre y dos hermanos	Soltera	0	0	
Ada	Abuela	Padre, abuela y dos hermanos	30	2	0	Tranquila
Sella	Abuela	Padre, madre y seis hermanos	17	8	0	Tranquila
Nohema	Madre	Padre, madre y 10 hermanos	21	5	2	Tranquila
Saray	No sabe	Padre, madre y nueve hermanos	13/25	2	0	Tranquila
Milcá	Una señora	Padre, madre y dos hermanos	15	11	0	Maltrato
Agar	Su padre	Padre, madre y seis hermanos	22	5	1	Maltrato
Rebeca	Ambos	Padre, madre y 16 hermanos	15	7	1	Irregular, maltrato
Roma	Ambos	Padre, madre y seis hermanos	24	3	0	Tranquila
Queturá	Madre	Madre, tres hermanos y cinco medio hermanos	Soltera	5	0	
Judit	Madre	Padre, madre y nueve hermanos	24	2	1	Violenta
Basemat	Madre	Padre, madre y siete hermanos	24	2	1	Con comunicación
Majalat	Madre	Padre, madre y tres hermanos	19	8	0	Tranquila
Raquel	Madre	Padre, madre y 11 hermanos	37	3	0	Con comunicación
Lía	Ambos	Padre, madre y 10 hermanos	16	2	0	Tranquila pero distante

TABLA 2. Muestra los datos de la familia de origen y actual de las entrevistadas.

Nombre	Carácter	Energía hacia la vida	Visualización del pasado	Visualización del presente	Visualización del futuro
Eva	Tímida, chillona, sumisa	Emocionalmente la tiene, física no	Apegada	Lo vive con muchas ansias	Tiene proyectos pero se siente cansada
Ada					
Sella	Fuerte y combativo	Mucha	Apegada		Tiene proyectos a seguir
Nohema	Suave, pero cuando se enoja explota	No tiene	Lo recuerda con alegría y nostalgia	Lo ve con dificultades pero lo enfrenta para salir adelante	Siente que no va vivir mucho
Saray	Tranquila a menos que la provoquen	Ni mucha ni poca	Lo recuerda ni con mucho gusto ni con coraje	Lo vive ni con mucho gusto ni con mucho coraje	No existe para ella
Milcá	Sumisa	Se siente cansada	Lo recuerda con añoranza	Se siente triste en la actualidad	Espera encontrar a su hermana
Agar	Fuerte	Mucha	Intenta que no la perjudique	Le gusta porque tiene a sus hijos	Piensa progresar
Rebeca	Noble	Mucha	Lo recuerda feliz en la etapa de su infancia, pero triste cuando se casó	Está contenta por su libertad	Lo ve con tristeza y felicidad
Roma	Noble y enojona	No tiene	Le gustaría volver a vivirlo	No le gusta	Siente que cuando se muera va seguir todo igual
Queturá	Noble y aguantador	Se siente cansada	Le gustaría volver a vivirlo	Lo ve triste y se siente sola	Lo ve muy triste
Judit	Tranquila y amistosa	Mucha	Lo recuerda con nostalgia	Se siente plena por lo que realiza	
Basemat	Sociable, Tolerante, preocupona y aprehensiva	Mucha	Lo recuerda con felicidad	Lo ve estable	Se siente satisfecha
Majalat	Tranquila	Mucha	Lo recuerda con felicidad	Lo vive con felicidad	Lo ve con felicidad
Raquel	Reaccionaria, tranquila hasta que se enoja	Mucha	Lo recapitula para ser feliz	Trata de vivir con lo que tiene	Aún no piensa en él
Lía	Fuerte	Se siente cansada	Lo recuerda de manera bonita y le gustaría revivirlo	Lo vive tranquilo	Comienza hacer planes pero aún no los tiene

TABLA 3. Muestra el carácter y la visión de vida de las entrevistadas.

Nombre	Diagnóstico	Tratamiento	Resultados del tratamiento	Edad de aparición	Familiares con várices	Enfermedades que ha padecido a lo largo de su vida
Eva	Várices	Pastillas	No funcionó	19 años	Ninguno	Gastritis, infecciones en los riñones y vaginales, reuma y colitis
Ada	Várices	Ninguno		36 años	Ninguno	Hipertensión y úlcera
Sella	Várices	Cirugía y escleroterapia	No funcionó	32 años	Ninguno	Gastritis y extirpación de vesícula
Nohema	Várices	Pastillas y dieta	No funcionó	33 años	Madre y tres hermanos	Artritis y colitis
Saray	Várices	Medias de compresión	No lo llevó a cabo	31 años	Madre y hermana	Gripa
Milcá	Várices	Ninguno		No lo recuerda	No sabe	
Agar	Várices (no expedido por el médico)	Ninguno		35 años	Ninguno	Gripa, infecciones en los riñones y vaginales, salpullido en la garganta y el paladar
Rebeca	Várices (no expedido por el médico)	Ninguno		60 años	Ninguno	Fibrosis quística en senos, gripa
Roma	Várices	Ninguno		55 años	Madre y una hermana	Hipertensión
Queturá	Várices	Diclofenaco y pentoxifilina	No funcionó	66 años	Madre y una hermana	Hipertensión
Judit	Várices	Doxium 500	No lo llevó a cabo	38 años	No sabe	Garganta, sinusitis, hemorroides y colitis
Basemat	Várices	Pastillas	No lo terminó	35 años	Madre	Amigdalitis, garganta y extirpación de vesícula
Majalat	Várices	Operación	Es reciente	30 años	Una tía	Gripa, hipertensión, estreñimiento, colitis
Raquel	Várices	Medias, pastillas, inyecciones y castaña de indias	Sí funcionó	24 años	Ninguno	Bronquitis, gripa y extirpación de vesícula
Lía	Várices	ninguno		39 años	Ambos padres y hermanos	

TABLA 4. Muestra datos generales del padecimiento en las entrevistadas.



Nombre	Alimentación en infancia	Alim. Preferido en la infancia	Alim preferido actualmente	Sabor favorito	Desayuno	Comida	Cena
Eva	Fruta, frijoles, huevo	Sardina, dulce	Nopales y quesadillas	Dulce, picoso y agrio	Guisado (que lleva pollo)	Guisado (que incluye pollo y chile)	No cena
Ada					Pan, café	Leche, huevo	No cena
Sella	Verduras y alim. grasosos	Dulce	De todo	Dulce	Verduras con huevo, pan y leche	Verdura hervida y pechuga	Media taza de café
Nohema	Carnero en caldo o adobo, carne de puerco en salsa y tamales	Dulce de jamoncillo	Mixtotes	Picoso	Café, pan y guisado	Nopales, carne de puerco	Café y pan
Saray	Verduras, frijoles y huevo	Dulces y pan	No tiene	Ninguno	Pan, leche y licuado	Sopa, guisado, frijoles	Pan de dulce, leche o café (si lo realiza)
Milcá	Yerbas	Frutas	Quesadillas	Salado	Quesadillas	Carne de puerco y frijoles	
Agar	Verduras y frutas	Dulces	Café	Dulce	Verduras	Tortas de papa, coliflor	
Rebeca	Huevo, pollo, arroz, frijoles	Alimentos condimentados	Duraznos y sabores dulces	Dulce	Una taza de café	Pollo, jamón, tortillas	No cena
Roma	Sopa, carne frijoles	De todo	De todo	Dulce	Una taza de café	Pechuga empanizada, verduras, frijoles	Café con pan
Queturá	Carne en abundancia	Carne	Carne	Salado	Café con leche, pan y guisado	Arroz, frijoles, pollo, chilaquiles	No cena
Judit	Leche, pescado, fruta	Albóndigas		Dulce	Fruta con algún guisado	Pollo, papa cocida	Fruta, pan, chocolate
Basemat	Verduras, fruta, leche, carne	Milanesa con papas fritas		Salado	Atún con verduras y café	Arroz, bosteces asados, pollo	Cereal con leche (si lo realiza)
Majalat	Sopa, carne, caldo de pollo	Pan	Quesadillas	Ninguno	Fruta con yogurt	Sopa y guisado, pollo	Gelatina, leche o avena y pan
Raquel	Pollo, trigo, sopa de papa	Tacos de tortilla con sal	Ninguno	Ninguno	Fruta, atún, tacos de nopales	Sopa, arroz, frijoles	Leche, pan y fruta
Lía	Pescado, queso, fruta	Dulces	Sabores dulces	Dulce	Leche, pan y jugo	Sopa de pasta, milanesa y verduras	Pan de dulce, leche o café (si lo realiza)

TABLA 5. Muestra los hábitos alimenticios de las entrevistadas.

Nombre	Emocion de fam. De origen	Emoción de fam actual	Emoción personal actual	Emoción personal en la infancia	Emoción al enterarse del diagnóstico	Emoción frente al diagnóstico
Eva	Tristeza, soledad, alegría		Felicidad	Felicidad	Tristeza	Ninguna
Ada	Comprensión	Tranquilidad	Tranquilidad	Felicidad	Indiferencia	Aceptación, tristeza e impotencia
Sella	Angustia	Alegría y apoyo	Alegría	Angustia	Tranquilidad	Vanidad
Nohema	Felicidad y alegría	Fe		Felicidad	Preocupación	Vanidad
Saray	Felicidad y alegría	Felicidad y alegría	Alegría	Alegría	Tranquilidad	Dicha
Milcá	Tristeza	Tristeza	Tristeza y soledad	Tristeza y soledad		
Agar	Alegría	Alegría	Alegría	Alegría		
Rebeca	Alegría	Tranquilidad	Tristeza	Alegría	Tristeza	
Roma	Alegría	Agresividad	Tristeza, desesperación y preocupación	Alegría	Indiferencia	Indiferencia
Queturá	Alegría	Tristeza y gusto	Triste	Alegría	Indiferencia	No sintió nada
Judit	Nostalgia	tristeza y felicidad	Plenitud	Nostalgia	Sobresalto	La vio como una oportunidad de cambio
Basemat	Felicidad y tranquilidad	confortable y tranquila	Felicidad y satisfacción	Felicidad	Ninguna	
Majalat	Felicidad y alegría	Felicidad y alegría	Felicidad y alegría	Felicidad	Ninguna	Ninguna
Raquel	Alegría y gusto	una emoción bonita	Felicidad	Felicidad	Se sintió mal	
Lía	Felicidad	Felicidad	Tristeza	Felicidad	Indiferencia	Indiferencia

TABLA 6. Muestra las emociones de las entrevistadas a lo largo de la vida.

## **6. ANÁLISIS DE RESULTADOS**

### **6.1 TEORÍA DE LOS 5 ELEMENTOS Y LAS VÁRICES**

A través del análisis de las categorías se pretende reconstruir la historia del padecimiento denominado várices. Más que ver causas o factores predisponentes, se expone la manera en que se fueron entretejiendo las distintas esferas en las que está inmerso el ser humano para llegar al desarrollo de un padecimiento.

El análisis a través de la teoría de los 5 elementos entrelazada a la historia de vida nos sirvió para encontrar cuál es la ruta de las emociones que corre por las entrevistadas. La relación de cooperación de los órganos, en el caso de las mujeres que padecen várices se ha roto, sustituyéndose por una relación alterna, que marca una ruta distinta de las emociones. Dicha ruta será explicada y analizada en cada uno de los casos.

### **6.2 ANÁLISIS POR CASO**

#### **1.\_ EVA**

Eva tiene 23 años, es soltera, es pasante de la carrera de Psicología, mide 1.58 cm y pesa entre 56 y 57 kg, no profesa ninguna religión. Vive en Tultitlán, municipio del estado de México, que se encuentra ubicado al noreste del estado. Tiene un suelo apto para el cultivo de trigo y su población (1990), es de 246.464 habitantes.

Eva habita en la Colonia Barrio de la Concepción. Es una zona industrial que cuenta con poca vegetación. En la zona que vive existen algunos asentamientos de casas, no hay vegetación y el aire se percibe contaminado. Por ser zona industrial existe un exceso de metales (plomo, etc.) en el aire y en el agua.

La casa es de tres pisos. En la planta baja cuenta con un negocio propio, en el primer piso se encuentra su casa y en el segundo están el lavadero y dos cuartos.

Cuenta con todos los servicios, tiene dos pisos, la planta baja está dedicada al comercio, tienen una dulcería. En su casa vive con sus papás y sus dos hermanos, ella es la mayor. Su papá tiene 60 años y se dedica al transporte de fletes foráneos; su mamá tiene 40 años y atiende la dulcería.

La entrevistada es la cuarta hija de su papá, ya que cuando él se casó ya tenía tres hijos con otra señora. Su mamá conoció a su papá porque él tenía el único negocio de teléfonos por la zona, él se la robó un día que estaba borracho y ella ya no pudo hacer nada porque tenía que cubrir las apariencias. La mamá de Eva tiene malos recuerdos y resentimientos hacia su esposo porque el día que se iba aliviar él estaba borracho y fue a dejarla al hospital para poder seguir tomando.

Cuando nació sus papás tenían un año juntos, en esa época habían muchas peleas entre ellos porque él era infiel y alcohólico. Esto produjo que ella se volviera una persona enfermiza, además de que mermó la construcción de una relación cercana con su mamá. Eva sentía rechazo por parte de su madre, lo que la llevó a no construir una relación cercana y positiva con ella, situación que empeora cuando su hermana nace ya que se vuelve la consentida de su mamá.

Eva desarrolló una relación cercana con su padre, porque con él pasaba más tiempo, él la llevaba a su trabajo además de que la consentía. También cuenta que la relación con su hermano era estrecha, ya que se la pasaban jugando. Los recuerdos felices que tiene de su infancia son a lado de su hermano y dice que no cambiaría nada. Sin embargo ella describe con tristeza a su familia, por la relación lejana que tenía con su madre y porque muchas veces con el pretexto de que era mujer no la dejaban hacer todo lo que ella quería.

Comenzó a menstruar a los 11 años, a ella no le gustó porque no quería crecer, para ella representó un momento de su vida muy TRISTE. Comenta que veía a sus demás compañeras emocionadas pero en cambio ella no se sentía a gusto.

Conforme Eva fue creciendo la relación con su madre empeoró, no se acercaba a ella y la comunicación era nula, además de que por algunos incidentes que pasaron

ya no confiaba en ella. Este rechazo resultó en que ella deseara pasar menos tiempo en casa y que en la adolescencia comenzara a desarrollar problemas con la comida. Intentaba comer lo menos posible, jugando ella misma a ver cuánto tiempo aguantaba sin probar bocado.

Esa época de transición entre la secundaria y la preparatoria la recuerda de una manera bonita, aunque en casa no tenía la suficiente confianza para contar lo que le ocurría, como en el caso de que saliera con algún chico, ya que tenía la creencia de que si ocurría la sacarían de la escuela.

Ella se preocupó más por lo que la gente pudiera pensar que por lo que ella deseaba, así callaba lo que pensaba y sentía, para no herir a los demás. Nos comenta que siente que su carácter es una mezcla de ambos padres, porque es chillona como su mamá y sumisa como su papá.

Eva tiene muchos planes para su futuro, tiene sueños que quiere realizar, sin embargo ella comenta que se siente cansada y que aunque tiene ganas de llevar a cabo sus metas no tiene la suficiente energía. Lo primero que piensa al despertar es que no quiere levantarse y desde que salió de la Universidad le cuesta más trabajo hacerlo.

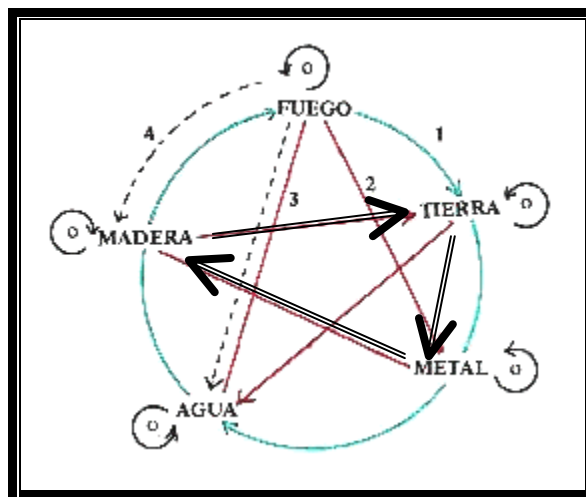
Ella recuerda mucho su pasado y su futuro lo visualiza con muchas ansias, tiene muchos planes, aunque poca energía para realizarlos. Uno de sus planes es seguir estudiando, hacer una maestría o un doctorado y tomar cursos. Además de que quiere casarse con su novio, ya que con él lleva una buena relación y lo quiere mucho.

La poca energía que muestra ante la vida puede ser explicada por la alimentación que lleva y su estilo de vida. Ella comenta que su desayuno es un guisado, el cual incluye pollo, come otro guisado que por lo regular lleva pollo y chile y no cena. En su dieta no incluye una variedad de frutas, vegetales o carbohidratos. Así que ella se siente cansada y tiene muy poca energía.

Eva tiene 23 años y lleva cuatro años con várices, cuando se enteró que las padecía se sintió triste porque ya no podría utilizar falda. Las comenzó a desarrollar

a muy temprana edad, lo cual puede ser explicado por el estilo de vida sedentario al que actualmente estamos acostumbrados, además de que la alimentación y los productos que se consumen hoy en día no son de calidad.

La ruta de intergeneración, a través de la cual viajan las emociones se vio alterada en Eva desde pequeña, porque se enfermaba del estómago (Tierra) y porque describe su infancia con la emoción de tristeza (Metal). Después el no comer la llevó a presentar enfermedades en el estómago y gastritis. De la Tierra (ansiedad- estómago-bazo-páncreas) viajó a Metal (pulmón-intestino grueso), lugar en donde no se instaló la emoción. Del Metal pasó a Madera, en donde produjo una lumbalgia, regresando de ahí a Tierra. Al asistir al médico le recetaron medicamentos que afectaron a sus riñones y que le produjeron infecciones vaginales. La concentración de la energía en el triángulo Metal, Madera y Tierra, produjeron un déficit en la energía en Fuego, aunado a la mala alimentación y a la carencia de ejercicio Eva comenzó a padecer de várices.



Ciclo de emociones de Eva

## 2.-ADA

Ada tiene 59 años, es católica, se dedica al hogar y actualmente se encuentra separada de su esposo. Vive en Atizapán de Zaragoza desde hace 10 años, antes residía en la colonia Anahuac. El uso que se le da al suelo en el municipio principalmente está dedicado al cultivo, mientras que una pequeña parte es destinada a la vivienda. Antes contaba con numerosos manantiales y ríos, sin embargo ahora forma parte del

programa de abastecimiento de agua para el Distrito Federal, por lo que el agua ha sido entubada y la que aún corre se encuentra contaminada.

Ada habita en la Colonia La Higuera, es un cerro en el que hay una Unidad Habitacional alrededor y que en algunos lugares no se encuentra pavimentado. Cuenta con poca vegetación.

La casa en la que vive cuenta con planta baja y un piso. En la planta baja se encuentra la cocina –comedor y la sala. En el piso de arriba se encuentran las recamaras. Afuera cuenta con un pequeño patio que posee algunas macetas. Ada tiene dos hijos, pero sólo vive con su hija mayor en la casa, quien tiene 21 años y es pasante de psicología. Su otro hijo tiene 17 años, estudia la preparatoria y vive con su padre. Su esposo se dedica al transporte.

Los papás de la Ada son provenientes del estado de Querétaro e Hidalgo respectivamente y vinieron a trabajar a la Ciudad de México. Ella tiene un hermano, pero no sabe de él ya que cuando ella era niña sólo vivió con su padre y su abuela. Comenta que esta situación se dio porque su madre falleció y su abuela materna se llevó a su hermano, sin embargo, externamente se nos comentó que fue abandonada por su madre pero que es algo que a ella no le gusta mencionar.

Ada creció a lado de su padre y de su abuela paterna, comenta que en su familia había mucha comprensión y comunicación positiva y que es lo que más recuerda de su infancia. En su familia deseaban que ella estudiara, sin embargo, un accidente que sufrió su padre la llevó a tener que buscar trabajo, encontrándolo principalmente en las fábricas.

Durante la entrevista, no nos fue comentado que su madre se había ido, sino que había muerto, por fuentes externas a la entrevistada sabemos que ella le tiene un gran resentimiento a su madre pero que no le gusta hablar de ella. Ella considera que su abuela paterna es su mamá y que de ella recibió mucha comprensión.

Con su padre llevaba una relación cercana, comenta que la sabían disciplinar, ya que no la regañaban pero tampoco la consentían, sino que más bien platicaban con ella. Su infancia está llena de recuerdos felices. De esa época no cambiaría nada porque no hubo algo que le disgustara.

Ada conoció poco tiempo a su esposo antes de casarse, él vivía por la casa de ella. Su primera hija vino al cabo de unos meses de haber contraído matrimonio. Él ya había estado casado anteriormente y con ellos vivían los hijos de ese matrimonio. Ella y su esposo llevaban una buena relación, sin embargo comenzaron los problemas porque él era irresponsable con los hijos de su matrimonio pasado y ella se preocupaba mucho por ellos. Además, los hijos de su esposo intrigaron contra ella, lo que los llevó a la separación definitiva.

Ella siente que eligió a la persona equivocada para casarse, sin embargo, en la actualidad ya no tiene ningún resentimiento contra él y se siente tranquila.

Ella se describe como una persona enojona y explosiva. Nos comenta que lo primero que piensa al despertar es en que Dios le ha concedido otro día de vida. Tiene mucho empeño hacia la vida y recuerda su pasado de una manera agradable. Ella no se dedica a nada, no le gusta salir, lo que le agrada son los trabajos domésticos.

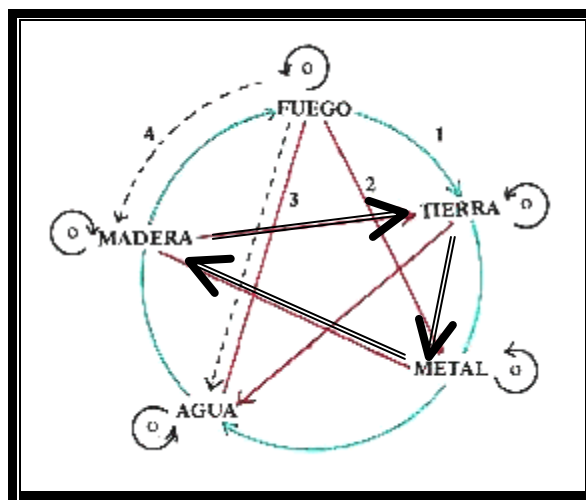
Ada tiene una alimentación mal balanceada, ya que no le gustan las verduras y lo que prefiere comer son los sopes, pan de dulce y café. Desayuna pan de dulce y café a las 12 del día. Por las noches le cuesta trabajo conciliar el sueño y despierta muy temprano, por lo regular no recuerda sus sueños.

A la edad de 36 años desarrolló várices, lo que la ha llevado a sentirse triste e impotente, aunque con el tiempo ha ido aceptando la noticia.

La historia de Ada nos muestra que cuando era bebé fue abandonada por su madre, lo que llevó a desarrollar resentimientos. Ella comenta que su infancia fue feliz y así describe a su familia de origen, sin embargo, en la entrevista omitió muchos datos. El abandono que sufrió cuando era niña la llevó a desarrollar una carencia



emocional que se reflejó en el sabor que ella prefería cuando era niña, lo dulce, que está relacionado con el elemento Tierra y con el Estomago-bazo-páncreas. El abandono por parte de su madre la llevó a crear resentimientos y a guardarse la ira y el enojo que sentía, emoción que viajó de nueva cuenta al elemento Tierra, ya que aunque no refiere un sabor favorito come mucho pan de dulce. Ella desarrolló hipertensión hace pocos años, lo cual fue provocado por su carácter explosivo. Las vórices las tiene desde su embarazo y ellas se empezaron a desarrollar por la falta de energía en Fuego y se vinieron a acentuar con la aparición de su hipertensión hace algunos años



Ciclo de emociones de Eva

### 3.\_SELLA

Sella tiene 48 años, vive en unión libre, es católica, estudió hasta la preparatoria, mide 1.50m y pesa 60kg. Vive en Azcapotzalco, delegación política ubicada al norte del Distrito Federal. A partir de 1944 fue declarada por decreto presidencial como zona industrial ya que contaba con las características necesarias además de que ofrecía condiciones óptimas para ese fin. Azcapotzalco cuenta con 474, 688 habitantes (1997).

Ella habita en la Colonia Pasteros, la cual se encuentra ubicada a un costado de Parque Vía, una de las principales avenidas de la Delegación, ya que es una vía rápida que une al Estado de México con el centro de Azcapotzalco. Del otro lado de la avenida se encuentra la Colonia las Trancas, la cual es famosa por su alto índice

delictivo. En la colonia se encuentra cerca una fábrica de Ecko y no existen parques ni áreas verdes. Es una colonia urbanizada, por lo tanto cuenta con todos los servicios.

La casa que habita es de un piso, cuenta con acabados de ladrillo con terminados en aplanados y tirol, el piso es de cemento pulido. En la casa hay cuatro habitaciones, una para cada uno de sus hijos y otra para ella y su esposo, además cuenta con cocina, baño y un patio de concreto con plantas y macetas. En la casa vive con tres de sus ocho hijos.

Sella tiene 6 hermanos, de los cuales es la única mujer y la más grande, lo que le trajo ser la consentida. Cuando nació sus padres estaban casados y la relación que llevaban era conflictiva porque su padre golpeaba a su madre. Esos recuerdos son los más significativos de su infancia, también recuerda que su papá la llevaba a la cantina y a los cabarets, además de que él en algunas ocasiones desaparecía y nadie decía nada porque eso se veía como algo normal.

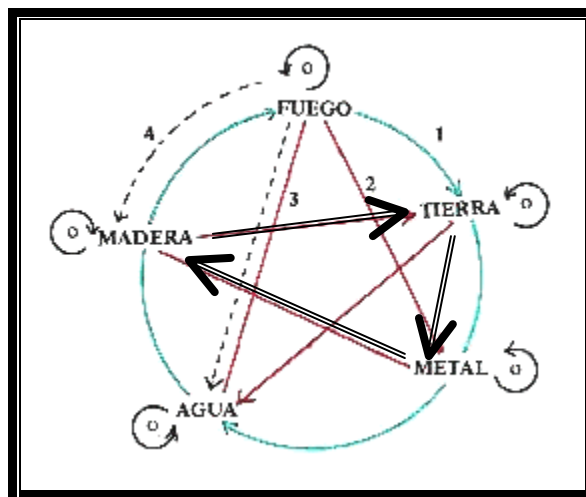
Fue criada por su abuela, pero también creó una relación cariñosa con su mamá, a quien admira mucho porque no tuvo el apoyo de su padre e hizo los dos papeles con ella y con sus hermanos. Con su papá se llevaba bien aunque él le pegara a su mamá, pero con la entrevistada era muy cariñoso y tenía buen sentido del humor. Ella no cambiaría nada de su infancia.

Su primera menstruación fue a los 14 años, en la escuela le explicaron los cambios que ocurrirían. Conoció a los 17 años a su actual pareja, con la que vive en unión libre, se casó con él porque pensó que compartían los mismos intereses, sin embargo, después se dio cuenta que eran muy distintos, por lo que en la actualidad no tiene comunicación entre sí y ella se ha vuelto independiente.

Sella se describe como una persona de carácter fuerte y combativo, dice que no le gusta agredir y que es paciente cuando la molestan, sin embargo, si lo hacen en repetidas ocasiones ella sí responde de manera agresiva. Su meta a futuro es estudiar la licenciatura en derecho, por lo que se encuentra estudiando la preparatoria abierta.

Cuando era pequeña sus comidas consistían en carne, sopas, quesadillas, pozole y tacos. En la actualidad su comida está basada en verduras y carne asada, come antojitos y comida grasosa, pero intenta llevar un balance. Lo que suele comer es huevo, leche, pan, verduras y café. Realiza tres comidas al día e intenta prepararlas ella misma.

Cuando Sella era pequeña ella nos refiere que vivía en un ambiente de angustia, su papá era el que la cuidaba y la llevaba a todos lados con él, asistían juntos a cantinas y a centros en los que no debería estar una niña. Además su padre solía maltratar a su mamá, lo cual a ella no le gustaba. La emoción de angustia que albergó en el estómago la llevó a desarrollar gastritis (elemento Tierra), de ahí fue llevada a Metal sin dejar secuelas, sin embargo de ahí pasó a lo que es la vesícula biliar (elemento Madera). Sella es una mujer de carácter fuerte y explosivo, lo que la llevó a desarrollar problemas con su vesícula, la cual tuvo que ser extirpada. De la vesícula la emoción regresó al elemento Tierra, ya que ella refiere que su sabor preferido en la actualidad es el dulce. Sella lleva 16 años con várices, comenzó a padecerla a los 32 años y aunque en la actualidad se siente feliz con respecto a su vida, se siente frustrada por tener várices, ya que no puede lucir sus piernas como a ella le gustaría.



Ciclo de emociones de Sella

#### **4.\_NOHEMA**

Nohema tiene 60 años, es viuda, se dedica al hogar, mide 1.56 m, pesa 67 kg y profesa la religión católica. Vive en San José Xalostoc, Estado de México, colonia que se encuentra ubicada en la vertiente este de la Sierra de Guadalupe, cercana al margen izquierdo del canal de desagüe. Es una zona de bajos recursos económicos y pertenece aún a la zona conurbada de la Ciudad de México. Algunas de las calles no se encuentran pavimentadas y se percibe el ambiente sucio y con poca vegetación.

La colonia se encuentra dentro del municipio de Ecatepec, el cual tiene un importante desarrollo industrial, contando con fundidoras de hierro, bronce y otros metales, fábricas de productos químicos, papel y pasta de celulosa, Dicho municipio cuenta con 1.218.135 habitantes (1990).

La casa que habita es de un piso y está ubicada justo frente al canal, por lo que no se encuentra pavimentada. Su vivienda se encuentra al interior de un patio en donde hay dos cuartos más, uno que es ocupado por una de sus hijas y otro que lo rentan. Su cuarto cuenta con una cocina amplia en la cual hay un comedor, además tiene una sala-comedor y al final la recámara que comparte con una de sus hijas. En su casa vive la entrevistada con dos de sus hijas.

La familia de Nohema es originaria del Estado de Puebla, pero migraron a la Ciudad de México desde que ella tenía la edad de ocho años. Ella ocupa el lugar número siete de diez hermanos. Sus papás se conocieron en la iglesia, su mamá tocaba el armonio y un día su papá se acercó a hablarle y de ahí nació una relación positiva y estable.

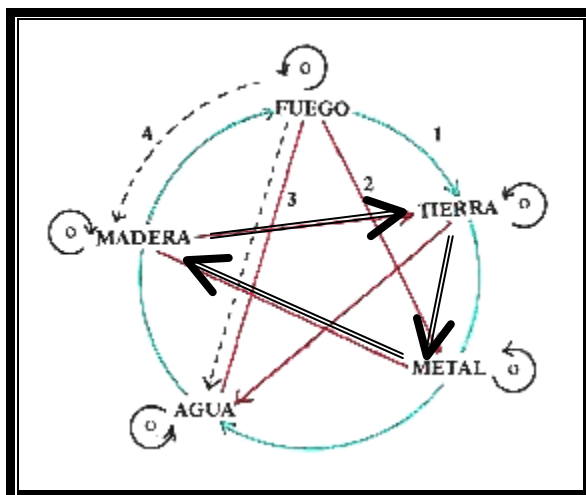
Cuando la entrevistada nació no habían problemas en el hogar, su padre se dedicaba en ese tiempo al campo y su mamá se dedicó a enseñarle a planchar, a lavar y a las cosas del hogar. Con ambos padres llevaba una relación cercana, sin embargo, fue más estrecha con su madre, quien aún vive y con quién pasa mucho tiempo. De esa época tiene recuerdos felices, como cuando jugaba a las carreras con sus primos o cuando salía en obras de teatro en la escuela. Lo que más le gustaba de su familia es que se la pasaban muy bien estando juntos.

En su juventud tuvo varios pretendientes, pero formalizó con un médico militar, quien murió atropellado, por lo cual recuerda con tristeza esa etapa y siente que su suerte en la vida hubiera sido otra si él no hubiera muerto. Se casó a los 20 años con un hombre que conoció en la gasolinera donde ella trabajaba. Duraron 20 años de casados, hasta que ella enviudó, tuvieron seis hijos. Ella dice que se llevaban “bien”, como todos los matrimonios tenían sus altas y sus bajas, sin embargo, al contar cómo fue su vida a lado de él, menciona que se sentía muy sola. Ella veía al matrimonio como una atadura, porque tenía la responsabilidad de cubrir con las obligaciones del hogar por ser mujer y por tanto no le era agradable.

Nohema se ve en la actualidad sin sueños que cumplir, siente que ya no va a vivir mucho y recuerda su pasado con nostalgia. Ella siente que cumplió sus sueños a medias, ya que sus metas eran tener una casa bonita, salir y que no le faltara nada.

Cuando ella era pequeña su alimentación estaba basada en guisados que llevaran carne. En la actualidad realiza tres comidas al día, desayuna café, pan y un guisado, come otro guisado y cena café con pan. Se levanta entre 6:30am y 7am, al despertar se siente relajada.

Nohema al hablarnos sobre su infancia la refiere con alegría y felicidad, además de que llevaba una buena relación con su madre, que en la actualidad mantiene. No refiere problemas ni maltrato, sino hasta cuando es adolescente y matan a su prometido es cuando en ella comienza a marcarse la melancolía (elemento Metal). Más tarde se casa con una persona con la cual no se siente a gusto, ya que se sentía sola. La ruta de sus emociones comenzó a modificarse y del elemento Metal pasó a Madera. La emoción de tristeza se ve acompañada de enojo y eso se refleja en su carácter, el cual es fuerte cuando se enoja y suave y aguantador el resto del tiempo. La emoción de enojo, que se sitúa en el elemento Madera viajó a Tierra, provocando artritis en Nohema. El triángulo de melancolía, enojo y ansiedad absorbe la mayor parte de la energía y dejando a corazón, es decir felicidad, y a riñón, es decir miedo y fuerza de carácter a un lado. Nohema comenzó a desarrollar várices a los 33 años, después de sus embarazos.



**Ciclo de emociones de Nohema**

## **5.\_SARAY**

Saray tiene 53 años, es católica, vive en Unión Libre con su esposo, no recuerda el tiempo que lleva a lado de su pareja, ni conoce su estatura o peso. Su complexión es gruesa y mide aproximadamente 1.56cm, se dedica al comercio ya que tiene un puesto de dulces fuera de su casa. Habita en la colonia San José Xalostoc, zona que como ya se había mencionado se encuentra a un lado del canal del desagüe y es una zona conurbada, que cuenta con poca vegetación y algunas de las calles no están pavimentadas.

La entrevistada renta un cuarto en una vecindad, el que cuenta con agua, luz ilegal, y un baño que es compartido con los demás vecinos. Afuera de la vecindad se encuentra su negocio de dulces. El cuarto cuenta con dos habitaciones, en una se encuentran una cama y una litera, una mesa, el comedor y un mueble, en la otra está la cocina. Ahí vive con su pareja y con seis de sus ocho hijos, lleva viviendo ahí 20 años.

Nació en San Bartolo Tultepec, ubicado en el estado de Hidalgo, lugar del cual emigró a los 15 años porque consideró que tenía que ganarse la vida por sí misma. Su infancia la compartió a lado de ambos padres y de sus ocho hermanos, ella es la mayor.

Cuando ella nació su mamá estaba muy enferma, así que Saray tenía que cuidarla, no recuerda quién la crió y de broma comenta que fue una chiva la que lo hizo. Con su

mamá tenía una relación poco estrecha pero sin problemas, ya que en palabras de ella no se llevaba bien pero tampoco mal. Con su padre se llevaba mejor ya que pasaba la mayor parte del tiempo con él. El carácter de la familia ella lo describiría como fuerte, ella también es así, porque si es molestada responde de manera fuerte. De su infancia no cambiaría nada, ya que tiene lindos recuerdos, como cuando jugaba y convivía con sus hermanos.

Comenzó a menstruar a los 11 años, a los 13 años contrajo matrimonio y tuvo dos hijos. Su relación duró dos años porque enviudó, con su esposo tenía una relación conflictiva ya que ella no dejaba que él la maltratara. Después de enviudar regresó a casa de sus padres, pero al poco tiempo decidió migrar hacia la Ciudad de México porque sentía que ella tenía que hacer su propia vida y mantener a sus hijos.

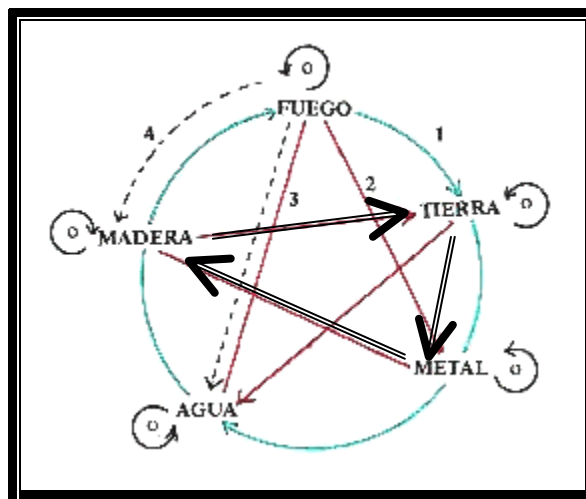
En el Distrito Federal conoció a su actual pareja, no recuerda cuánto tiempo lleva con él pero es entre 22 y 23 años. A su lado tuvo seis hijos, con él lleva una relación ordinaria, con sus altas y bajas, porque se enojan pero resuelven sus conflictos, los que no duran mucho tiempo. Ella cuida a su familia y trabaja para ella, dice que es lo que debe de hacer una mujer.

Saray no tiene malos recuerdos de su pasado y respecto a su futuro a veces piensa que le gustaría tener un lugar fijo y propio, pero no lo anhela con mucha emoción porque no le gusta ser ambiciosa, en el presente sólo le interesa tener un lugar donde vivir, que no le falte nada de comer y cuidar a su familia. En la actualidad se siente feliz.

Saray en su infancia consumía lo que ella llama “comida de campo” que incluía verduras, frijoles, huevo y carne de vez en cuando. En la actualidad desayuna pan, leche o licuado, luego manda a sus hijos a la escuela, después da de almorzar a su pareja. A veces va al centro a surtirse y si no sale a vender sus dulces. Come sopa, guisado y frijoles y cena pan de dulce y leche. El día lo tiene lleno de actividades, comenta que no suele tener descanso porque aunque esté sentada sigue trabajando con las manos.

La historia de vida de Saray, nos muestra una infancia difícil ya que ella

refiere que fue cuidada por un animal en vez de por su madre. La carencia de afecto le hizo desarrollar una inclinación hacia el sabor dulce y la llevó a abandonar el hogar a temprana edad para buscar el afecto en un marido. Decide regresar a su casa cuando él muere pero no por mucho tiempo ya que del Estado de Hidalgo migra al Distrito Federal a hacer su vida. La etapa que pasó a lado de su primer esposo la recuerda con tristeza, ya que él era muy abusivo y a ella nunca le ha gustado dejarse porque dice que tiene un carácter fuerte. Ella ve la vida de manera tranquila, no acentúa ninguna emoción, sino que sólo la vive. Ese tipo de afrontamiento hacia la vida la ha llevado a que no desarrolle enfermedades de gravedad, ya que sólo padece de várices y de vez en cuando de gripa. Las várices las desarrolló a los 31 años, principalmente por su alimentación y su estilo de vida.



Ciclo de emociones de Saray

## 6. MILCÁ

Milca tiene 55 años, vive en Unión Libre, se dedica al hogar, es católica, no sabe cuál es su estatura ni su peso, su complexión es considerablemente delgada, su peso no parece corresponder con su talla, la cual aproximadamente es de 1.57 cm. Vive en Ecatepec. Municipio del Estado de México, zona que se encuentra al lado del canal de desagüe.



Reside en la colonia San José Xalostoc, la cual es una zona que no cuenta con áreas verdes y está ubicada junto al canal de desagüe, por lo mismo a veces se perciben olores fétidos. Ella habita en una casa donde comparte el terreno con la familia de su pareja. La casa cuenta con todos los servicios menos el de teléfono, tiene acabados en loza y en ella vive a lado de su pareja y con seis de sus once hijos.

La entrevistada tiene dos hermanos y una hermana, con quienes en la actualidad no tiene contacto. Su infancia la describe con tristeza porque su mamá le amarraba a un árbol y le pagaba, además de que quedó huérfana a corta edad, porque cuando su hermana se fue de la casa su madre enfermó. Cuando su mamá murió una señora la llevó a la Ciudad de México con su hermana, pero comenta que un día la mandó por un periódico y se perdió, desde entonces no sabe nada de ella. Una señora la recogió y fue quien la cuidó mientras crecía.

Milcá comenzó a menstruar a los 12 años, la señora que la recogió fue quien le explicó el proceso que le ocurriría. Esta etapa de su vida la vivió de manera triste, al igual que las demás, ya que para ella la vida la describiría con tristeza. La concepción que ella construyó de lo que es una mujer se basa a las labores que una mujer debería realizar, como lavar la ropa y atender a los demás, en especial a su marido.

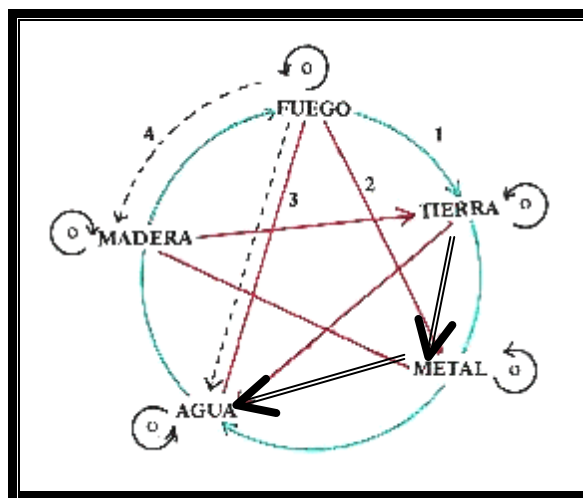
La entrevistada conoció a su actual pareja a los 15 años, duraron tres o cuatro meses de novios y él le pidió que se casaran a lo que ella accedió porque era la manera en que se hacía en esa época. Con él lleva viviendo más de 28 años, a su lado tuvo 11 hijos, de los cuales uno murió al nacer y otro no nació porque tuvo un aborto. Comenta que no tiene una relación positiva con su pareja y que ya la ha dejado varias veces, pero siempre regresa, en esta última ocasión porque él tuvo un accidente y ella sentía que tenía que cuidarlo.

Ella es una persona sumisa que acepta lo que le pasa con resignación y por tanto ve la vida de manera triste. Milcá se siente cansada y sin ánimos hacia el futuro, su único sueño es volver a reencontrarse con su hermana, pero no ha hecho nada para cumplirlo. Su pasado lo recuerda con añoranza y le gustaría tener a su lado a alguien

de su familia que la apoyara, porque se siente sola y sin ayuda para poder enfrentar sus problemas.

Milcá no recuerda cómo era su alimentación en la infancia, sólo recuerda que comía yerbas. En la actualidad realiza dos comidas al día, en las cuales incluye quesadillas, frijoles y carne de puerco, su sabor favorito es el salado. Se despierta entre las siete y ocho de la mañana, amanece cansada y lo primero que piensa es en que tiene que lavar el patio, ella pasa todo el día en su casa cuidando a su pareja y haciendo las labores del hogar.

Milcá tiene 55 años y no recuerda hace cuántos años desarrolló várices, lo que indica un olvido corporal. Su historia de vida comienza con una infancia difícil en la que su madre le pegaba y su hermana se fue del hogar. La ruta natural de las emociones se ve truncada, ya que es en la melancolía donde comienza a haber una ruptura, cargándose más la energía en ese elemento. Al igual que en riñón, es decir en el miedo. El carácter de Milcá refleja una falta de energía hacia la vida y un olvido corporal muy acentuado. Ya que la entrevista no pudo completarse no existen los elementos suficientes para saber la ruta completa de cómo las várices se establecieron en ella. Sin embargo, vemos que comparte con otras entrevistadas la melancolía en la infancia y la falta de cariño por parte de sus progenitores. Además de un matrimonio al cual ella está resignada. Y la alimentación, la cual al igual que la de las otras entrevistadas es deficiente.



Ciclo de emociones de Milcá

## 7.\_AGAR

Agar tiene 58 años, es católica, está casada por el civil, pesa 49kg y mide 1.49m, se dedica al trabajo doméstico y además trabaja como intendente en una fábrica. Agar vive en la colonia Obrera, ubicada en la Delegación Cuauhtemoc. La zona cuenta con un alto índice delictivo, está pegada al Eje Central, una avenida importante de la ciudad. El lugar se percibe con poca vegetación y ya que es cercana al centro de la ciudad la contaminación y el ruido son pronunciados.

La colonia se encuentra al interior de la Ciudad de México, entidad político-administrativa de la República Mexicana, está ubicada entre la altiplanicie Mexicana y el sistema Volcánico transversal, ocupando la porción suroeste de la cuenca de México. Es la ciudad con menor territorio en México, contando con una superficie de 1499 km<sup>2</sup> y tiene la mayor aglomeración de gente, contando con 8.236.960 habitantes (1990) que sumados a los que viven en la zona alrededor de éste se traducen en 18.000.000 habitantes.

El clima de la Ciudad de México es templado semiseco en el noreste, templado subúmido en el centro y semifrío en las alturas superiores a 2.800 m<sup>2</sup>. De las sierras que se encuentran a su alrededor bajan numerosos ríos, sin embargo, el agua de éstos es captada en presas para su posterior entubación y distribución a los habitantes.

Ella habita en un departamento ubicado en el último piso de un edificio de dos plantas, el cual es parte de las reconstrucciones que hubo después del sismo de 1985. Cuenta con todos los servicios y está dividido en dos recamaras, la sala-comedor, la cocina, el baño y una zotehuela. Ella vive con dos de sus hijas y un nieto.

Agar nació en el Estado de Puebla, del cual emigró a los 12 años para poder mejorar su situación económica. Su familia estaba compuesta por seis hermanos y sus papás, pero ella sólo vivía con su padre y el mayor de sus hermanos. Ella no sabe porque sus padres vivían separados, sólo sabía que ella y sus hermanos eran hijos de la segunda mujer de su papá. Su mamá vivía con sus abuelos y la primera mujer de su padre vivía en el pueblo.

La entrevistada creció a lado de la familia de la primera mujer de su papá, junto a cinco medios hermanos, con los cuales no llevaba ningún tipo de relación. Con quién se llevaba mejor era con el hermano con el que convivía, ya que con él jugaba y platicaba. A su papá le tenía miedo lo describe como seco y desapegado, poco amable y nada cariñoso hacia ella. A su mamá la quería mucho y le dolía cada vez que tenía que alejarse de ella.

Agar dice haber sacado el carácter de su padre, porque se considera noble y tolerante, pero cuando se molesta alza la voz muy fuerte porque siente mucho coraje. De su infancia le gustaría cambiar el mal trato que vivió a lado de sus medios hermanos y esa época de su vida la describiría como alegre.

Comenzó a menstruar a los 12 años, ella se sintió mal porque sabía que a partir de ese momento si tenía relaciones sexuales con un hombre podría salir embarazada. Ella formó la concepción de que ser mujer significaba tener una familia e hijos por lo que cuando pasó por la menopausia se deprimió porque sentía que iba a dejar de ser mujer.

A la edad de 12 años decidió salirse de su hogar y probar suerte en la capital de Puebla, ahí trabajó haciendo el aseo en una casa, pero como recibió un mal trato por parte de la familia decidió regresar con su papá. Al regresar a casa y ver que todo seguía de la misma manera que cuando se fue, decidió irse con una sobrina a la Ciudad de México.

A los 14 años de edad su vida cambió radicalmente al llegar a trabajar con la familia Atayde (circo Atayde Hermanos), siente que dejó de sufrir porque dentro de su trabajo se incluía lo que era el calzado, la alimentación, el sueldo y viajes a través de toda la República, además la señora Atayde tenía un trato amable hacia ella.

Cuando Agar tenía 22 años conoció al que sería su esposo, contrajo matrimonio con él después de un noviazgo de 20 días porque él la obligó,

amenazándola que si no asentía a su proposición él diría que era su esposa y de todos modos tendría que quedarse con él. Ella no quería casarse porque no le gustaba salir con él. Al vivir juntos los problemas comenzaron cuando ella se dio cuenta que a él le gustaba tomar.

Agar vivió a lado de su esposo durante siete años, tuvo con él 5 hijos y hubo un aborto, el cual fue ocasionado por una mala alimentación y por corajes. A ella le gustaba estar a lado de sus hijos y deseaba un mejor trato por parte de su pareja, pero al no conseguirlo decidió regresar con la familia Atayde. Cuando murió la señora Atayde vuelve con su esposo y su familia, pero sólo por cinco años ya que se separa definitivamente de él.

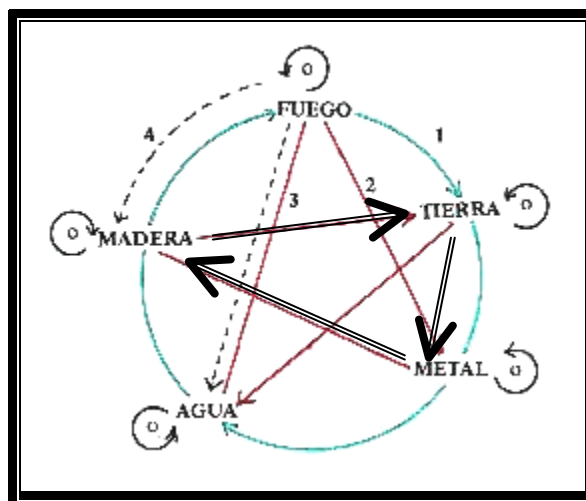
Cuando Agar era pequeña deseaba estudiar para salir adelante, pero le fue negada esta posibilidad por lo que creció con resentimientos hacia su papá, cuando vivió con la familia Atayde tampoco pudo lograr su sueño porque tenía que estar viajando todo el tiempo, por lo que le era imposible ir a la escuela.

Su vida la describe como alegre e intenta que sus recuerdos de la infancia no la perjudiquen en el presente, el cual le gusta porque tiene a lado a sus hijos. En la actualidad su sueño es progresar económicamente, pero no es algo que le preocupe, ya que se conforma con estar tranquila a lado de sus hijos. Su vida está dedicada a vivir para ayudarlos, porque ellos son los que le dan energía ya que siente un cariño especial hacia ellos.

Agar se levanta a las ocho de la mañana, lo primero que piensa al despertar es en que quiere seguir durmiendo, después les prepara el desayuno a sus hijos y se va al mercado. Al regresar hace la comida y se va al trabajo. Cuando era niña comía frutas y verduras, aunque lo que más se le antojaban eran los dulces y las golosinas. Su alimentación cambió cuando vivió con la familia Atayde, ya que tenía acceso a comerlo que ella quisiera. Hace un par de años su alimentación cambió cuando asistió a un médico naturista, comenzó a consumir más verduras y alimentos que la nutrieran, a los cuales ya se acostumbró en la actualidad.

La historia de vida de Agar muestra una infancia difícil llena de maltratos y

de abandono. Lo cual la llevó a desarrollar una preferencia por lo dulce. Ella vivió alejada de su madre. Esta melancolía la llevó a padecer de gripes, las cuales se acentuaron en el elemento Metal que más tarde a la hora de casarse rompieron el ciclo armonioso de la ruta de las emociones y pasó a lo que es elemento Madera. La Madera se ve representada por el enojo y las frustraciones, las cuales sintió al no poder elegir a su esposo, ya que después de llevar una adolescencia feliz en compañía de la familia Atayde se vio obligada a casarse con un hombre al que apenas conoció un par de domingos. A ella no le gustaba la manera en que era él, así que las emociones de melancolía y enojo siguieron acentuándose, lo que después se tradujo en artritis y en problemas en los riñones. La acumulación de energía de nuevo se concentrada en melancolía (Metal), ira (Madera) y ansiedad (Tierra). Dejando con un déficit de energía a lo que es el miedo (Agua) y a la alegría (Fuego). Las várices las desarrolló hace 28 años, ella tenía 35 años, fue después de sus embarazos, al enterarse de que tenía várices se sintió triste porque ya no podría volver a utilizar ropa femenina.



Ciclo de emociones de Agar

## 8.\_REBECA

Rebeca tiene 73 años, es viuda, trabaja como empleada en un Centro Comunitario, pesa 78kg y mide 1.50cm, es católica e intenta practicar su religión todo el tiempo que puede. Vive en la colonia San Felipe de Jesús, Delegación Gustavo A. Madero, ahí lleva cuatro meses, ya que durante 28 años residió en la Delegación

Azcapotzalco.

La Delegación Azcapotzalco a partir de mediados del siglo pasado pasó de ser una zona rural a una de fábricas, junto a Tlalnepantla y Naucalpan aporta más de un cuarto de la producción industrial de la zona conurbana de la Ciudad de México.

Está ubicada en la parte noreste del Distrito Federal, el 54% de su territorio está dedicado al uso habitacional, el 26% a la industria y el seis por ciento restante se ocupa para establecimientos comerciales y de servicios. En 1997 contaba con 474, 688 habitantes, siendo la octava Delegación más poblada. En Azcapotzalco poco a poco se han ido perdiendo las áreas verdes, consecuencia de la expansión de la mancha urbana, su suelo ha ido perdiendo sus características y se ha erosionado.

Cuando Rebeca residía en Azcapotzalco vivía en un predio que era de la delegación, dentro del cual tenía construida una casa de tabique con lámina y contaba con un pedazo de tierra alrededor. Ahora ella comparte vivienda con una de sus hijas, el esposo de su hija y los hijos de ellos.

Rebeca es la segunda hija de 16 hermanos, a lado de ellos y de sus padres convivió su infancia. Cuando nació sus padres tenían una relación positiva, aunque no sabe cómo se conocieron ni tiene datos sobre el noviazgo, ya que en esa época esos temas no les eran contados a los hijos. En esa etapa era muy feliz porque la relación que llevaba con sus hermanos y con sus padres era muy estrecha. Su hermano mayor murió, así que ella pasó a ocupar ese lugar, por lo que se dedicaba a cuidar a sus hermanos y a hacer las labores del hogar.

Con ambos padres llevaba una relación estrecha, su mamá la apreciaba mucho y la trataba con cariño. De esa época tiene bonitos recuerdos, como cuando toda su familia se sentaba junta comer, ella hacía las tortillas, su papá le ayudaba a voltearlas, hacía la salsa y todos convivían como si fuera una fiesta. Lo que no le gustaba era que su papá tomara, es algo que le gustaría cambiar, además de que le desearía haber tenido más recursos económicos.

Cuando Rebeca terminó el sexto año de primaria su papá decidió sacarla de al

escuela, porque no le veía caso que ella siguiera estudiando ya que él decía que las mujeres eran para la casa. A ella le hubiera gustado seguir estudiando, sin embargo, se resignó y se dedicó a cuidar a sus hermanos y a las labores de la casa.

A los 12 años tuvo su primera menstruación, su mamá le explicó lo que ocurriría, sin embargo a ella le daba miedo porque sentía que algo malo le estaba pasando por dentro.

A partir de los 10 años y hasta los 15 años de edad comenzó a trabajar en una zapatería para ayudar económicamente a sus papás. Ahí conoció al que sería su esposo, él era mayor que ella por 12 años, decidió casarse porque ella quería salir y su papá no la dejaba, así que pensó que casándose iba a tener más libertad, lo que no ocurrió de esa manera. Cuando decidió casarse no conocía bien a su pareja, por lo que al ir tratándolo comenzaron a salir los defectos, pero ella decidió no separarse. Ella deseaba que él fuera más cariñoso y que la cuidara, ya que para ella así debe ser tratada una mujer, en cambio él era frío y no le demostraba cariño, incluso el tener relaciones sexuales con él se convirtió en una obligación porque a ella no le gustaba el trato que recibía.

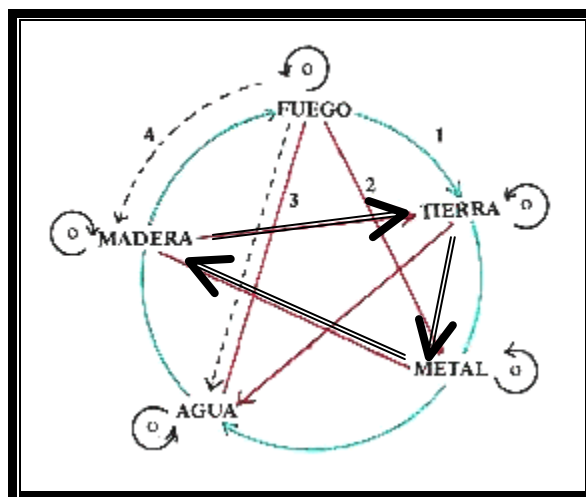
A Rebeca le hubiera gustado haber tenido un esposo que la quisiera, que tuviera atenciones y detalles, porque ella es una persona romántica, sin embargo, sus ideas diferían y ella no podía opinar ni proponer porque él era el que mandaba en la relación. A lado de él tuvo siete hijos y hubo un aborto.

En la actualidad se siente con energía hacia la vida porque está trabajando muy a gusto, le gusta mucho lo que realiza, al levantarse en la mañana se siente muy feliz, va contenta y con ánimos a realizar sus labores, hace sus tareas con ánimo y gusto, sin flojera. La etapa de su matrimonio la recuerda tristemente, aunque no se siente desdichada, no añora su pasado y se siente contenta, sola con su libertad, lo que la pone feliz. Lleva una relación estrecha con sus hijos, hacia los cuales siente un cariño muy especial. Lo que le preocupa de su presente es que no tiene una casa propia ni dinero para rentar, por lo que su único sueño es tener un techo propio.



Rebeca cuando era niña su alimentación estaba basada en huevo, pollo, arroz y frijoles. En la actualidad realiza dos comidas al día, el desayuno lo realiza en su centro de trabajo, aproximadamente a las nueve de la mañana, toma una taza de café acompañada de algún pan. Come a media tarde pollo, jamón o tortillas, y no cena. Se levanta a las 5:30 de la mañana y se acuesta a las 10pm, trabaja en un horario de 7:30am a 4:00pm, durante la tarde cuida a su mamá que está muy enferma y en la noche regresa a dormir a casa de su hija.

La historia de vida de Rebeca nos muestra una infancia feliz, en la que convivía con ambos padres y con sus hermanos. Sin embargo cuando se casó comenzó a sentirse frustrada y triste, ya que su esposo no era lo que ella pensaba, él tomaba y le pegaba. Lo que la llevó a desarrollar padecimientos como un soplo en el corazón y dolores de cabeza. Cuando era niña se enfermaba de gripa, lugar donde vemos mermada la ruta de intergeneración, ya que de ahí pasó la emoción a Madera y después a Tierra, ya que su sabor favorito en la actualidad es el dulce. Apenas hace unos meses se dio cuenta que comenzaba a desarrollar várices, lo que representa un olvido corporal.



**Ciclo de emociones de Rebeca**

## **9.\_ROMA**

Roma tiene 57 años, es casada desde hace 32 años, se dedica al hogar, es católica, pesa 64kg y mide aproximada 1.46cm. Vive en la Delegación Azcapotzalco, ubicada al norte del Distrito Federal. En el pasado solía caracterizarse por ser un lugar lleno de áreas verdes y apta para el cultivo, sin embargo, desde que fue decretada como zona industrial a mediados del siglo pasado, el suelo comenzó a erosionarse y ha volverse no apto para las actividades agrícolas.

Roma habita en la Unidad Habitacional El Rosario, que es considerada la más grande dentro el Distrito Federal y área conurbana. Se encuentra ubicada entre los límites de Azcapotzalco con Tlalnepantla. Es una zona llena de unidades habitacionales, casas duplex, casas particulares y edificios, se caracteriza por ser una zona delictiva.

Ella habita un departamento, el cual es de dos pisos y cuenta con dos recamaras, una estancia comedor, un baño completo, la cocina y una zotehuela. La zona de alrededor es percibida como insegura. Su casa está ubicada cerca de la Avenida Armas, a lado del Río de los Remedios, el cual hace unos años fue entubado, por lo que en ocasiones despiden un olor fétido. En su casa vive a lado de su esposo y dos de sus tres hijos. Lleva viviendo ahí 28 años.

Su infancia la compartió con sus cinco hermanos y tres hermanastros, quienes eran hijos del anterior matrimonio de su papá. En la casa vivía junto a sus padres, quienes llevaban una relación positiva. Ella desconoce cómo se conocieron sus papás y cómo era la relación de ellos antes de que ella naciera.

Roma desarrolló una relación cercana con uno de sus hermanos, a quien esperaba a que regresara de trabajar para jugar. A su papá lo describe como una persona noble, los recuerdos más significativos de su infancia los describe a lado de él. Su carácter es parecido al de su madre, porque es más enojona y recia al contestar.

De su infancia no cambiaría nada, sólo que a ella le hubiera gustado estudiar secretariado, sin embargo, al salir de la primaria dejó de estudiar porque sus papás no tenían dinero para pagarle sus estudios. En ese tiempo no se le ocurrió entrar a trabajar para pagarse ella misma la escuela, como lo hizo su hermana.

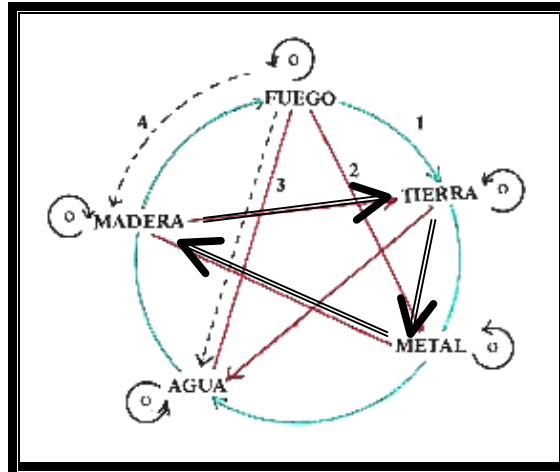
Roma tuvo dos novios, el segundo de ellos se convirtió en su esposo. Lo conoció cuando ella tenía 20 años y se casaron cuatro años después. Decidió casarse porque llevaban una relación basada en el respeto y en la comprensión. A lado de su esposo tuvo tres hijos, con quienes en la actualidad no se comunica asertivamente, ya que siente que son rebeldes y que no la entienden. En la actualidad con su esposo sigue teniendo comunicación, comprensión y respeto, pero el clima en casa lo percibe agresivo porque continuamente hay peleas con sus hijas.

A ella le gustaría volver a vivir su pasado porque le gustaba la vida que llevaba, hoy en día no se siente a gusto, sino ve su presente con una perspectiva triste, porque se preocupa porque su hogar esté arreglado pero nadie de su familia le ayuda, por lo que siente que en el futuro cuando ella ya no esté su casa se va a caer a pedazos. Para el futuro ella desearía tener una casa arreglada y no tener que preocuparse por problemas monetarios, pero lo ve como algo imposible porque su esposo nunca le ayuda a juntar dinero, ella para llegar a cumplir su sueño vende pan o gelatinas.

Cuando era niña su alimentación consistía en sopa, carne y frijoles, cuando se casó no hubo un cambio radical en su alimentación. Se levanta a las 10am, se despierta cansada porque siente que no ha dormido y lo primero que piensa al despertar es en lo que va hacer de comer. Después de levantarse se toma un café y se baña, al medio día almuerza lo que hizo un día antes, lo cual puede ser pechuga empanizada, verduras, tortillas y café. Durante la tarde va al mercado, hace la comida y se va a clases de manualidades. En la noche que llega su esposo cena a lado de él un pan y un café.

La historia de vida de Roma nos cuenta que en su infancia fue feliz y con quien tuvo una relación más estrecha fue con su padre. De niña comenta que se enfermaba de la gripe, la cual la encontramos en el elemento Metal, en donde comienza la ruptura de la ruta de sus emociones, ya que por su carácter fuerte padeció de la Vesícula Biliar y después de gastritis. La ruta que siguió la emoción fue del elemento Metal a Madera y por último a Tierra. El asentamiento de energía en esa nueva ruta que siguen sus emociones la ha llevado

a padecer de vrices. Que en este caso se asocian con su carácter fuerte ya que además sufre de hipertensión.



Ciclo de emociones de Roma

## 10.\_QUETURÁ

Queturá tiene 67 años, es soltera, profesa la religión católica, mide 1.52cm y pesa 67 kg. Vive en la Unidad Habitacional el Rosario, ubicada en los límites de Azcapotzalco con Tlanepantla. En el siglo pasado El Rosario era una hacienda, sin embargo, hoy en día se levanta en su suelo la unidad habitacional más grande del Distrito Federal y área conurbana.

La zona del Rosario está dedicada principalmente a uso habitacional, en ella se encuentran tiendas de servicio, el metro y comunica a la Delegación con los municipios de Tlanepantla y Naucalpan a través de dos avenidas principales.

El departamento que habita está ubicado en el segundo piso de un edificio de tres plantas. Está dividido en dos recamaras, una cocina, baño, sala-comedor y una zotehuela. Cuenta con todos los servicios y está ubicado en una zona en la que existen más unidades habitacionales. Lleva viviendo 30 años en ese lugar, cuando era pequeña residía en Canal del Norte, pero se cambió al Rosario cuando le dieron casa por parte de su trabajo. En su casa vive sola.

Queturá es la segunda hija de tres hermanos, su infancia la pasó a lado de ellos y de su madre, ya que sus padres se separaron cuando ella tenía tres años. Su mamá se volvió a casar y fue con su padrastro con quien poco a poco fue construyendo una relación ya que él se ganó su cariño. Su padre también se volvió a casar y tuvo seis hijos con su segunda esposa.

Ella fue criada por su madre, quien la enseñó a realizar los quehaceres de la casa, a ver por sus hermanos y a trabajar. De su padre, aunque no vivía con él, aprendió a afrontar la vida, ya que desarrolló un carácter similar, noble y aguantador, no fácilmente se enoja.

A la edad de trece años entró a trabajar en negocios de textiles y fábricas de tela, su horario era de ocho diarias, las cuales pasaba de pie. A los 14 años comenzó a menstruar, a ella le dio miedo porque sentía que su flujo era abundante. Su mamá no le explicó los cambios que le iban a ocurrir, por lo que al comenzar su vida sexual tampoco supo cómo cuidarse, porque en ese tiempo no se tenía fácil acceso a la información como ahora.

Cuando Queturá era joven los muchachos la buscaban porque cumplía con el ideal de belleza de esa época, razón por la cual fue noviera. A los 23 años salió con un joven del que se enamoró, duraron tres años de novios, pero él decidió comenzar una relación con otra persona. Ella quedó muy dolida de esa relación razón por la cual buscó refugio en otra persona y a la edad de 30 años tuvo una hija a lado de él. Después vino un segundo embarazo del cual nacieron gemelas, ella no desarrolló amor por su pareja así que siguió adelante con su vida. En esa época a ella le gustaba ir a bailes y salir y comenzó a desarrollar una afición hacia el alcohol.

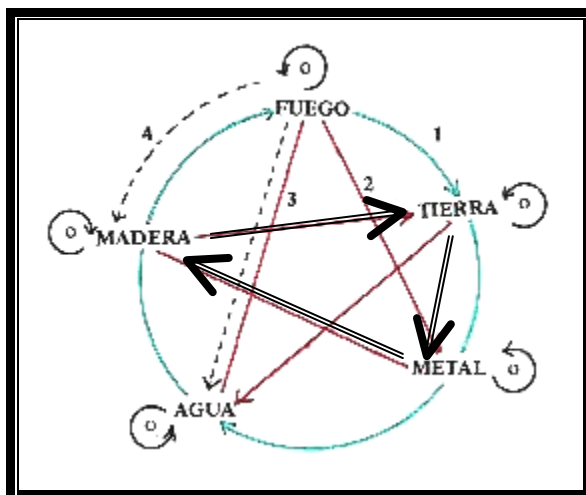
Más tarde tuvo dos relaciones más, en ambas tuvo la ilusión de casarse, pero la idea ya no le agradó ya que eran personas que sólo buscaban que los mantuvieran y les dieran dinero. De ambas relaciones tuvo un hijo. Por su experiencia en la vida desarrolló la idea de que una mujer debe cuidarse y no cometer errores, que no debe dejarse engañar por muchachos que sólo quieren jugar con ella.

Para Queturá su vida se está terminando, siente que ya va de salida, se siente acabada y sola porque sus hermanos y sus hijos ya no están a su lado, aunque lo comprende porque sabe que están atendiendo a su propia familia. A ella le hubiera gustado estudiar, pero le costaba trabajo estudiar y aprender, razón por la que no pudo lograr sus metas. En la actualidad no tiene metas y se siente cansada, le gustaría volver a vivir su niñez y su juventud. Hoy en día se siente triste y sola por la pérdida de su madre, quien falleció hace 10 meses.

Cuando ella era niña consumía carne en abundancia, en la actualidad lo que más come es arroz, frijoles, pollo y chilaquiles. Al día realiza dos comidas, un desayuno que incluye café con leche, pan y guisado y una comida. Su vida la pasa dentro de su departamento, sólo cuando necesita comprar algo sale a la calle, pero no lo hace con regularidad porque se siente muy cansada y porque siente que sus piernas no le responden. Sufre de insomnio, se despierta a la una o dos de la mañana y ya no puede volver a dormir. Cuando puede dormir sueña con su mamá y se sueña ella misma cuando era joven.

Queturá lleva un año con várices, cuando se enteró no tuvo alguna reacción ya que siente que va de salida, ella cree que las desarrolló porque trabajó mucho tiempo de pie. Sin embargo podemos ver que no sólo fue por esa causa sino que más bien se fueron desarrollando a través de su historia de vida.

En su infancia y su juventud vivió momentos alegres, pero consumía mucha carne, lo que a la larga la llevó a padecer de estreñimiento. Cuando era niña su sabor favorito era el dulce, el cual se encuentra relacionado con el elemento Tierra. En su infancia desarrolló un carácter fuerte y aguantador, lo que la llevó a acumular la energía en Hígado (elemento Madera), lo que con el paso del tiempo sumado a que cuando era joven tomaba en exceso la llevaron a padecer cirrosis. Es en estos dos elementos donde la mayor parte de su energía se acumula, afectando directamente al bazo (elemento Tierra) ya que tiene una baja energía.



Ciclo de emociones de Queturá

## 11. JUDIT

Judit tiene 39 años, es casada, profesa la fe católica, realizó la Licenciatura en Odontología en la UNAM, mide 1.49m y pesa 60kg. Vive en la Delegación Azcapotzalco, ubicada al noroeste del Distrito Federal. Se caracteriza por tener una de las zonas más importantes en cuanto a industria, además de contra con la unidad habitacional más grande del área conurbana. Dentro de ella se encuentra el Centro de la Delegación, el cual, en los últimos años fue restaurado y cuenta con una Casa de la Cultura que se dedica a promover las artes dentro de dicha zona.

Habita en la colonia Tierra Nueva, a un costado atraviesa la avenida Aquiles Serdán, que corre a través del centro de Azcapotzalco comunicando al Estado de México con Tacuba. A los alrededores se encuentran centros educativos, un mercado público, una clínica de salud y una unidad habitacional.

Tiene una casa propia que cuenta con sala-comedor, baño, cocina, tres recamaras y un patio amplio. Su casa cuenta con todos los servicios y tiene terminados en concreto. La zona en la que vive la considera como tranquila, aunque se encuentra cerca de la colonia San Martín Xochinahuac, que es considerada como de peligrosidad.

Judit nació en San Pedro, un pueblo ubicado en los alrededores de Xochimilco, es la tercera hija de siete hermanos. Ella vivía a lado de sus hermanos, su abuela y sus padres. Cuando nació sus padres no estaban unidos, cada quien estaba en sus obligaciones.

Su mamá fue la encargada de criarla, y a ella le agradece haber terminado una carrera ya que estaba al pendiente de sus labores escolares además de enseñarle algunas otras materias en casa. Su carácter es como el de su papá, amigable y sociable, contrario al de su madre, con quien desde pequeña ha chocado, por tanto con quien creó un vínculo más estrecho fue con su papá.

Asistía a una primaria particular, su padre tuvo que hacer mucho esfuerzo para que ella y sus hermanos pudieran estudiar.

Judit comenzó a menstruar a los 13 años, su mamá no le había hablado sobre el tema, sino fue por comentarios de sus amigas, ese suceso en su vida la hizo sentir muy contenta y a la vez impactada.

En su adolescencia sufrió de apendicitis, por lo cual tuvo que ser operada y desde entonces comenta que ya no le echó tantas ganas a la escuela. En esa etapa de su vida tenía muchas amigas que eran muy importantes para ella.

Cuando iba en la preparatoria tuvo un novio que le pidió matrimonio, pero ella no aceptó porque quería terminar la escuela. A su esposo lo conoció mientras estudiaba para su examen profesional, ya que era amigo de una compañera de facultad. Su noviazgo fue difícil porque a ella no la dejaban salir además de que vivían en lugares muy retirados, sin embargo, decidió casarse porque lo amaba mucho.

Su matrimonio marchaba bien hasta que nació su primer hijo, ya que su esposo perdió su trabajo y sufrieron de problemas económicos. Después vino un aborto y por último nació una niña. En este último embarazo tuvieron conflictos porque él quería que abortara y ella no quería, tuvo que hablar con su suegra para que su marido cambiara de parecer.



Después del último embarazo el esposo de Judit la golpeó porque no quería que trabajara, incluso le dijo que su único defecto era el haber estudiado una profesión. Después de este episodio lo demandó, pero él argumentó que ella lo había provocado, por lo que ella se siente responsable de ellos y esta etapa de su vida la describe con tristeza.

Actualmente su relación es buena, él le ayuda a las labores del hogar y ella se siente feliz, porque está sana y laboralmente es productiva.

Cuando se levanta lo primero que piensa es el darle gracias a Dios por un nuevo día, su meta a seguir es que sus hijos crezcan y sean personas independientes. Para ella una mujer es la parte sensible de la familia y con la responsabilidad de educar a los hijos, mientras que el hombre representa fortaleza o la parte seria de la familia. El pasado lo recuerda con nostalgia y el presente lo ve muy bien, ya que se siente con mucha plenitud y salud física, incluso platica que es la mejor etapa de su vida.

En el pasado al despertar lo primero que pensaba al levantarse era “tengo que lavar”, pero ahora ha cambiado, ya que lo primero que realiza al despertarse es agradecerle a Dios, comenta que su cambio fue a partir de que en su trabajo están haciendo modificaciones, por lo que ahora agradece conservarlo. Además disfruta de la vida porque se da cuenta de la edad que tiene.

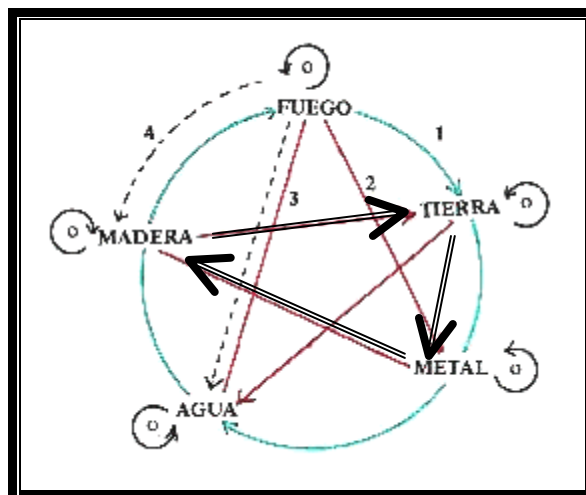
Se levanta a las 7 AM y duerme de 12 a 12:30 PM, por lo regular siente que descansa al dormir pero hay excepciones, al tener problemas tiene el sueño recurrente de atravesar obstáculos o subir escaleras, va a dejar a sus hijos a la escuela y de ahí regresa a desayunar para esto ya son las 8:30 o 9 am. Desayuna fruta junto con algún guisado que ella misma prepara, no toma café por que no le gusta. Está en su trabajo hasta las 4 y de ahí se va a su casa donde al llegar revisa tareas de sus hijos, se dedica un poco al hogar y come, esto es entre las 4 y 5 de la tarde, come guisado como pollo, papa cocida junto con alguna fruta, cena a las 10 de la noche. Lo que más le gusta es trabajar como dentista y lo que menos le gusta es tener que llegar a planchar.

A ella le gusta sobre todos los sabores el dulce, su comida favorita de niña era la albóndigas que le enseñó a preparar su mamá, comía leche, pescado, frutas y comida

sana comenta ella, incluyendo golosinas, durante su etapa en la universidad desayunaba muy bien (leche, frutas) y en la tarde compraba algo de comer, ya sea tacos, quesadillas y demás cosa que vendían por ahí, llegando a cenar a su casa.

Ahora desayuna algún guisado del día anterior, acompañado de alguna fruta, la comida es igual un guisado que ella prepara como papa cocida, pollo y de cenar solo una pieza de pan con chocolate y acompañado de alguna fruta.

La historia de Judith nos muestra una infancia en la que convivió más tiempo con su madre. Ella siente nostalgia por la época que pasó a lado de su familia. Cuando se casó nos comenta que tuvo muchos problemas con su esposo porque ella había terminado una carrera profesional y él no, razones por la cuales decidió abortar al que hubiera sido su tercer hijo. La ruta de intergeneración se comienza a romper en ella en la emoción e tristeza, es decir en el elemento Metal, lugar donde se acumula la mayor parte de la energía, ya que ella está enferma de colitis, hemorroides y sinusitis, y regularmente padece de la garganta. Del elemento Metal pasó al elemento Madera (ira, Hígado-Vesícula Biliar), sin dejar estragos, sin embargo, de ahí se dirigió a Tierra, siendo su sabor favorito en la actualidad lo dulce. Su vórices se comenzaron a desarrollar hace un año, ella tiene en la actualidad 38 años y las ve como una oportunidad de cambio, sabe que tiene que hacer cambios para poder tener mejor salud.



**Ciclo de emociones de Judith**

## **12. BASEMAT**

Basemat tiene 41 años, es casada, profesa la religión católica, mide 1.63 cm y pesa 62 kg, estudió la Licenciatura en Relaciones Comerciales con especialidad en Comercio Internacional, se dedica al hogar y trabaja en una escuela. Ella vive en la Delegación Azcapotzalco, en la colonia San Pedro Xalpa, la cual se encuentra ubicada cerca de la Avenida Armas, la cual comunica al Rosario con la estación de metro Cuatro Caminos. A un costado de dicha Avenida corre el Río de los Remedios. Esta colonia tiene un alto índice delictivo, inclusive a lado de la casa de la entrevistada se encuentra un expendio de drogas al menudeo.

En el terreno donde se encuentra construida su casa también viven dos de sus hermanos con sus respectivas familias y su madre. La casa de Basemat tiene acabados en loza, en la planta baja se encuentra un baño completo, la sala, el comedor, la cocina, en la planta alta hay un baño completo y tres recamaras. Cuenta con todos los servicios, agua, luz, teléfono, etc. Lleva viviendo ahí 28 años, cuando era niña vivía con su familia en la colonia Tacuba. En su casa vive a lado de su esposo y sus dos hijos.

Basemat es la quinta hija de seis hermanos, con quienes vivió durante su infancia, los recuerdos más gratos los tiene a lado de ellos en la casa que vivían cuando eran niños. La construcción era amplia y tenía un jardín en donde tenían un columpio, lo que más recuerda de esa época era cuando su mamá las sentaba a las hermanas mujeres en el centro del patio y les enseñaba a coser. También le agradaba que eran una familia extensa y que convivían todos sus miembros.

Entre sus papás se llevaban bien, aunque resaltaba que ambos eran muy distintos, mientras que su mamá era muy seria y recatada, su padre era risueño y fiestero. Cuando Basemat nació su madre tenía 31 años, cuando era niña con su madre desarrolló una relación más cercana que con su padre porque pasaba más tiempo con ella, sin embargo, al ir creciendo la brecha generacional propició conflictos en lo referente a las reglas del hogar, ya que no le otorgaban todos los permisos que ella quería, ni aunque era la consentida del hogar. A Basemat le hubiera gustado que la hubieran dado más libertad de la que tenía y que no la hubieran puesto a hacer los quehaceres del hogar.

A los doce años comenzó a menstruar, ella aprendió de sus hermanas mayores, por lo que no le causó conflicto. Basemat al ir creciendo desarrolló la idea de que ser mujer significa fortaleza y amor, además de vanidad. Las expectativas que tenían en el hogar hacia ella eran que se casara y que tuviera un marido e hijos, lo que a ella no le parece del todo correcto, porque siente que eso no lo es todo.

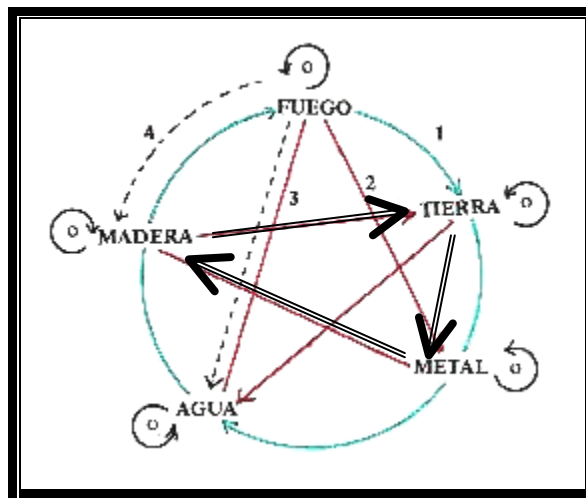
Cuando salió de la secundaria fue gracias a uno de sus hermanos que pudo entrara a la vocacional, porque su mamá no la dejaba estudiar. Ella escogió la carrera de Relaciones Comerciales por consejo de sus maestros, ya que ella hubiera deseado ser arqueóloga sin embargo, le dijeron que tenía que decidirse por una carrera practica porque si no se iba a morir de hambre. En esa época ella tenía muchos amigos e iba seguido a fiestas, a pesar de las restricciones que habían en el hogar, ella veía cómo se las arreglaba.

A su esposo lo conoció cuando tenía 15 años, él vivía por su casa, pero no fue sino hasta que ella cumplió 21 años que se hicieron novios. Decidió casarse con él porque era muy atento hacia con ella además de que le dedicaba tiempo y ella era una prioridad en la vida de él. A ella no le fue complicado adaptarse a vivir con él, en la actualidad llevan 16 años de casados y tienen dos hijos.

Basemat recuerda su pasado con felicidad, aunque a veces le da nostalgia pensar en los momentos en que a lado de toda su familia comía o en que convivía más a lado de sus hermanas. En el presente se siente estable, sin complicaciones, ya que tiene un trabajo seguro, una casa propia y no tiene tensiones más que los problemas que puedan llegar a tener sus hijos. En el futuro se ve como una persona satisfecha por haber formado una familia, haberles dado educación a sus hijos y haberlos vuelto independientes. Ella cumplió sus sueños, ya que deseaba formar una familia, tener hijos y haber estudiado una carrera, metas que logró, pero aún desea viajar fuera del país, lo cual ya tiene contemplado hacerlo una vez que se jubile.

Cuando era niña solía comer verduras, fruta, leche y carne, en ese entonces hacía tres comidas al día. Su alimentación cambió hasta hace apenas unos 10 años, ya que desde que se casó comenzó a consumir comida rápida o los guisados que hace le duran dos o tres días. En el desayuno incluye café, verduras y a veces atún, por la tarde come bisteces, una sopa o pollo y en la noche cena cereal con leche, aunque no todos los días cena.

Basemat nos describe su infancia con Alegría, recuerda los juegos que tenía a lado de sus hermanas. Con su padres llevaba una relación óptima hasta que ella fue adolescente, porque chocaba con el carácter de su mamá y habían peleas por ello. Ella de pequeña se enfermaba de la garganta, lugar donde comienza a romperse la ruta de intergeneración. Después pasa a la IRA, por el tipo de carácter que tiene y por la preferencia hacia la carne comienza a padecer de su vesícula y del estomago. Así la ruta pasa de Madera a Tierra. Ella lleva seis años padeciendo de várices.



Ciclo de emociones de Basemat

### 13.\_MAJALAT

Majalat tiene 64 años, es viuda, profesa la fe católica, mide 1.47m y pesa 63 kg y se dedica al hogar. Ella vive en la Delegación Azcapotzalco, que se encuentra ubicada al norte del Distrito Federal. Esa zona está dedicada principalmente al uso habitacional y a la industria.

Ella habita en la colonia San Pedro Xalpa, la cual es una zona urbanizada que cuenta con todos los servicios y que se encuentra a un lado de la Avenida Las Armas y del Río de los Remedios. Esa colonia y sus alrededores son consideradas como zonas de peligro, ya que continuamente hay asaltos y dentro de ellas se encuentran numerosos expendios de drogas al menudeo. A pesar de lo anterior Majalat percibe su calle como segura porque hasta la fecha no ha sido víctima de algún delito.

La casa cuenta con una planta baja en la cual vive ella con dos de sus hijas y

los hijos de una de ellas. En la planta alta habita uno de sus hijos con su esposa y un bebé. La casa cuenta con una sala, un comedor, la cocina y un patio amplio. Lleva viviendo 35 años en ese lugar, antes lo hacía en la colonia Tacuba, se cambió de domicilio porque su esposo compró un terreno ahí.

Majalat fue la más grande de tres hermanos, cuando era niña vivía con ellos, con sus padres y con su abuela materna. Su papá era de Toluca y su mamá de Tacubaya. Con todos los miembros de su familia tenía una relación estrecha. Ella no sabe cómo fue el embarazo de su madre cuando iba a nacer, sólo recuerda que entre sus papás habían problemas porque él era alcohólico. Fue criada en un principio por su madre, pero cuando entró a trabajar su abuela era quien la cuidaba.

Lo que más recuerda de su infancia son los juegos que tenía con sus hermanos y los episodios más significativos los vivió a lado de su familia cuando iban a la feria. A ella le hubiera gustado haber pasado más tiempo con su mamá, sin embargo, esta etapa la describe con felicidad y alegría.

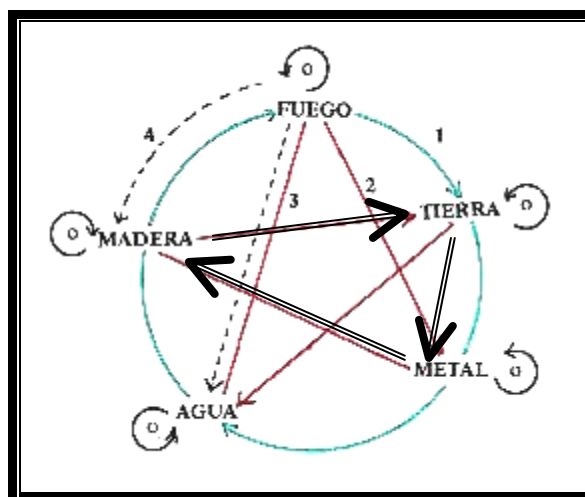
Majalat desarrolló un carácter tranquilo, como el de su madre, ya que su papá tenía un carácter más fuerte. Ella no recuerda haber tenido algún sueño que hubiera querido cumplir ni que sus padres tuvieran alguna expectativa hacia ella.

Cuando ella era adolescente solía estar en casa, ayudaba a su mamá en un negocio de antojitos que tenía, además ayudaba con las labores del hogar. A su esposo lo conoció porque era amigo de uno de sus hermanos y vivía cerca de la zona. Decidió casarse con él porque lo quería mucho, a lado de él tuvo ocho hijos, cinco mujeres y tres hombres. Duraron casi 50 años de casados, ya que unos meses antes de que cumplieran sus bodas de oro él falleció. Comenta que a lado de él vivió una vida feliz.

Majalat recuerda su pasado y vive su presente con sentimientos bonitos y espera seguir igual en el futuro. No tiene algún sueño que quiera realizar, sólo desea que no les falte trabajo y salud a sus hijos. Lo primero que piensa al despertar es en Dios, le da gracias por una noche más, por un día más de vida, encomienda a sus hijos y a sus nietos. Ella siente mucha energía hacia la vida y se siente con muchos ánimos.

Se despierta a las 8:30 am y desayuna fruta con yogurt o granola, se toma una taza de leche con un pan de dulce o un pan integral con mermelada. Después lava los trastes, tiende su cama, lava su ropa y prepara la comida. Come a las 3:00 pm sopa y algún guisado con pollo. Cena a las ocho y media gelatina o una taza de avena con un pan. En la actualidad cuida más su alimentación porque fue operada de una pierna, sufre de estreñimiento y tiene la presión alta. Cuando era niña su alimentación estaba basada en sopa, carne, caldo de pollo y frijoles, lo que más le gustaba comer era pan con leche.

Majalat describe su vida con alegría y satisfacción, desde su niñez hasta la actualidad. La relación con su madre no era buena, por lo que desarrolló una preferencia hacia lo dulce. Ella nos comenta que de lo que enfermaba de pequeña era de gripa, lugar donde comienza a existir la ruptura del ciclo de intergeneración. De ahí pasó a Madera sin causar estragos y después a Tierra. El carácter de ella es tranquilo, por lo que no ha tenido problemas con la vesícula biliar a comparación de las entrevistadas que refieren que son de carácter fuerte y aguantador. Sin embargo Majalat padece de artritis e hipertensión. Y lleva 34 años padeciendo de várices.



Ciclo de emociones de Majalat

#### 14.\_RAQUEL

Raquel tiene 50 años, vive en Unión Libre, estudió una carrera comercial, no profesa ninguna religión, mide 1.58m y pesa 70 kg. Vive en el municipio de

Tlalnepantla de Baz, el cual se encuentra ubicada al oeste del Distrito Federal. Tiene un clima templado y forma parte del área conurbana del área Metropolitana de la Ciudad de México. Es un importante centro industrial con fundidoras de hierro y bronce, fábricas de productos químicos,, maquinaria y equipo electrónico, incluye uno de los corredores industriales más importantes del Valle de México.

Habita en la colonia Los Reyes Iztacala, desde hace 26 años, la cual se encuentra a un costado del Río de los Remedios y es la primer colonia con la que colinda el Distrito Federal partiendo de la Colonia El Rosario. A sus alrededores se encuentran avenidas importantes que comunican al Estado de México con el Distrito Federal, las cuales son Mario Colín, Ejidos y Ceylán. Por otro de los lados corren la vías del tren. En el interior de la colonia encontramos la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, numerosas primarias, secundarias, el Tecnológico de Tlalnepantla y varios parques. El uso habitacional se encuentra dividido en dos tipos principales de viviendas, encontramos las casas duplex y una zona dedicada al unidades habitacionales.

Raquel habita en una casa duplex de dos pisos con acabados en ladrillo pintado. Tiene tres recamaras en la planta alta y un baño, en la planta baja cuenta con sala comedor, la cocina, un baño, zotehuela y espacio para un automóvil. Comparte la vivienda con su pareja y sus tres hijos.

La entrevistada es la sexta hija de 11 hermanos, fueron seis hombres y cinco mujeres. Su infancia la compartió a lado de ellos y de sus padres, con quienes tenía una relación estrecha. Desconoce cómo era la relación entre sus padres cuando ella nació. Ella es originaria del Estado de Durango, en donde vivió hasta los 14 años, esa época la recuerda de una manera feliz, ya que la procuraban y tenía libertad para jugar en un espacio muy grande, porque su casa estaba ubicada en el campo.

Sus papás se conocieron porque su mamá trabajaba en una perfumería y él comenzó a pretenderla y gracias a una prima de ella terminaron casándose. Raquel fue criada por su mamá y sus hermanos, pero quien le enseñó a vestirse, a amarrarse las agujetas y a enfrentar la vida fue su padre, ya que su mamá tenía hijo tras hijo y le era imposible. Los recuerdos más significativos los tiene a lado de su padre, quien le



enseñó a hacer frente a la vida a través de dichos populares. Por haber pasado tanto tiempo a lado de su papá siente que tiene el carácter de él, ya que se describe como reaccionaria, defiende los derechos de la mujer y de los niños.

Raquel comenzó a menstruar a los 12 años, sus hermanas ya le habían hablado del tema para ella resultó ser algo natural, tal como el proceso por el que pasaban los animales con los que convivía. En esta etapa a ella le gustaba jugar baseball, no se preocupaba por los muchachos, aunque tenía amigas más grandes que ya comenzaban a frecuentarlos. A ella le interesaba estar comiendo golosinas y jugando, su mamá era la que ya quería que comenzara a vestirse con medias y zapatillas, pero a Raquel no le interesaba.

Cuando cumplió los 14 años llegaron a vivir al Distrito Federal, el cambio de ciudad la atrasó en sus estudios y su mamá le sugirió que mejor estudiara una carrera comercial, a lo cual ella asintió y realizó un secretariado ejecutivo.

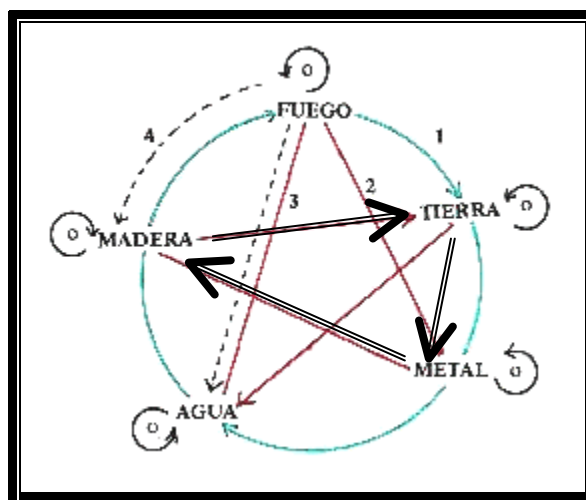
Después de terminar su carrera conoció al que se convertiría en su esposo, tuvieron que casarse porque ella estaba embarazada y según sus creencias de ese entonces debían de hacerlo. A lado de él vivió una relación tormentosa porque él era machista y ella no se dejaba, él en repetidas ocasiones le fue infiel y además quería imponer su voluntad, creyó que porque Raquel venía de provincia se iba a dejar. Sin embargo el carácter reaccionario que aprendió de su papá la ayudó a salir adelante, ya que un día puso un alto y decidió irse con los tres hijos que tuvo a lado de él, además de demandarle la pensión alimenticia.

Más tarde se volvió a casar con el que sería el padre de otros dos hijos. Sin embargo le costó trabajo adaptarse ya que él terminó siendo igual que su pareja anterior. Por lo mismo decidió separarse de nuevo. En la actualidad lleva trece años con su pareja con quien vive en Unión Libre, con él no ha tenido problemas ya que él al llegar a vivir a casa de ella no se impuso, sino que respeto las reglas que ya tenían y la apoyó en sus decisiones.

Raquel en la actualidad recapitula su pasado para poder ser feliz, lo que era el deseo de sus padres, en el presente trata de ordenar sus recursos y en su futuro aún no piensa porque prefiere aprender de lo que ha vivido. Su objetivo en la vida es alcanzar la paz espiritual y material ya que para ella eso representa la felicidad. Hacia la vida se siente con mucha energía porque aún puede realizar las metas que se propone.

Su alimentación cuando era niña estaba basada en el pollo, ya que su mamá los criaba, además comían trigo, pan, tortillas de maíz y de harina. Desayunaba frijoles, huevos, leche y pan, comía arroz, sopa de haba o lentejas, de verduras y cenaban pan con leche, frijoles y alguna sopa. Ese tipo de nutrición cambió al llegar al Distrito Federal, en la actualidad ella desayuna tacos de nopales, fruta o atún, come sopa, arroz y frijoles y cena leche, pan y fruta.

La historia de Raquel nos muestra una infancia tranquila y bonita. Ella tuvo que emigrar de Durango hacia el Distrito Federal, por lo que su estilo de vida cambió. Ella de pequeña se enfermaba de gripa, lugar donde comienza a romperse el ciclo de intergeneración, ya que por su carácter fuerte de adulta desarrolla problemas con su Vesícula Biliar. Le diagnosticaron vórices desde hace 26 años, después el nacimiento del primero de sus hijos, al enterarse se sintió mal porque sus piernas le dolían y además se veían antiestéticas.



**Ciclo de emociones de Raquel**

## 15. LÍA

Lía tiene 41 años, es casada, no practica ninguna religión, estudió hasta la secundaria, mide 1.63 m y pesa 82 kg. Vive en los límites del Distrito Federal con el municipio de Tlalnepantla. Habita en la Unidad Habitacional El Rosario, considerada como la más grande de la zona conurbana.

La Unidad que habita se encuentra a un lado de la colonia San Pablo, la cual es considerada de alto riesgo por su alto índice delictivo. Los edificios se encuentran dentro de un perímetro cercado en donde al interior hay un pequeño parque. La avenida Ejidos es de suma importancia porque por ahí pasan los camiones que salen del Metro Rosario y que se dirigen hacia el Estado. También se encuentra a un costado de una línea ferroviaria y del Río de los Remedios. La zona cuenta con todos los servicios, es decir agua entubada, alumbrado público, alcantarillado y calles pavimentadas.

El departamento que habita se encuentra ubicado en el cuarto piso del edificio. Los acabos son combinados de ladrillo pintado en la mitad de las paredes y en la otra parte las paredes presentan terminados en aplanado. Tiene dos recamaras, sala-comedor, una cocina, un baño y zotehuela. Lleva viviendo 20 años, antes residía en Ecatepec, Estado de México.

Lía es séptima hija de 10 hermanos. Nació y creció en Ecatepec, que en aquellas fechas era un pequeño pueblo en el que todos se conocían y en el que podía salir a jugar sin correr peligros. Sus recuerdos más significativos son bonitos porque sentía que tenía una familia integrada y que compartía una relación con todos sus hermanos.

Ella desarrolló una relación más cercana con su padre porque él era amoroso hacia con ella, en cambio con su mamá se sentía más distante porque la describe como una persona fría, que no expresaba sus sentimientos y además era la que ponía el orden, la que les pegaba porque cargaba con la responsabilidad de la educación.

Lía comenzó a menstruar a los 11 años, para ella fue algo normal porque sus hermanas le informaron, así que no le sorprendió ni lo vio como algo desagradable.

En casa todos sus hermanos y ella fueron apoyados para que terminaran sus estudios, sin embargo, ella no lo quiso así, ya que a la edad de 16 años se casó. Apenas dos años atrás había muerto su padre de cáncer en los pulmones, por lo que su madre

sufrió de una severa depresión y ella y sus hermanos se quedaron a la deriva. Así que decidió casarse porque ya no aguantaba esa situación y además porque estaba embarazada.

Cuando su pareja y ella eran novios llevaban una relación positiva, lo que cambió cuando se casaron, poco a poco dice se fueron adaptando pero en la actualidad la comunicación y la relación entre ellos es nula, aunque viven juntos. A lado de su esposo tuvo dos hijos quienes considera que son su orgullo porque siguen estudiando.

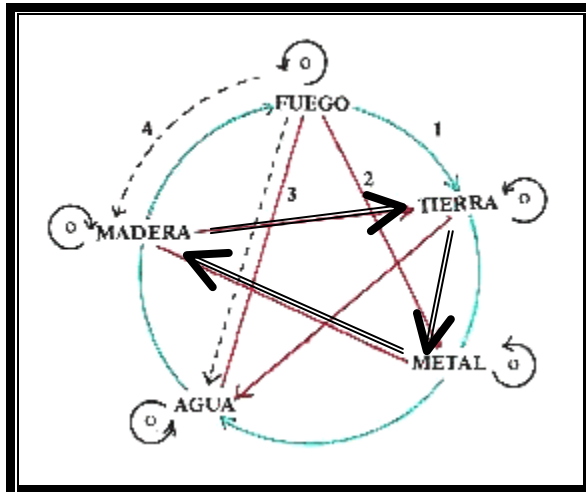
Lía guarda un gran resentimiento hacia su mamá, porque sentía que la rechazaba por parecerse a la familia de su padre, ellos eran de carácter fuerte, solían decir groserías y no eran sumisos.

Ella no tiene metas en la vida, se siente sumamente cansada porque hacia donde voltea ve más cosas malas que buenas, se considera una persona sensible y que le altera lo que ve a su alrededor. Su niñez la recuerda con bonitos sentimientos, así como algunas etapas de crecimiento de sus hijos, le gustaría volver a vivirlas.

En el presente se siente tranquila porque no tiene que trabajar, sólo cuida de la casa, aunque ya se ha propuesto hacer algo diferente como poner un negocio, esos son sus planes a futuro. Lo primero que piensa al levantarse es que tiene cosas que hacer y después enciende la televisión y al ver las noticias se deprime, por lo que en la actualidad se describiría como una persona triste.

En su niñez lo que más consumía era leche, fruta, dulces y quesos. Cuando se casó tuvo que acostumbrarse a que su esposo hacía tres comidas completas al día las cuales incluían carne. En la actualidad está intentando cambiar esos hábitos ya que sólo desayuna leche, pan y jugo, no cena y en las comidas consume una sopa de pasta y algún guisado.

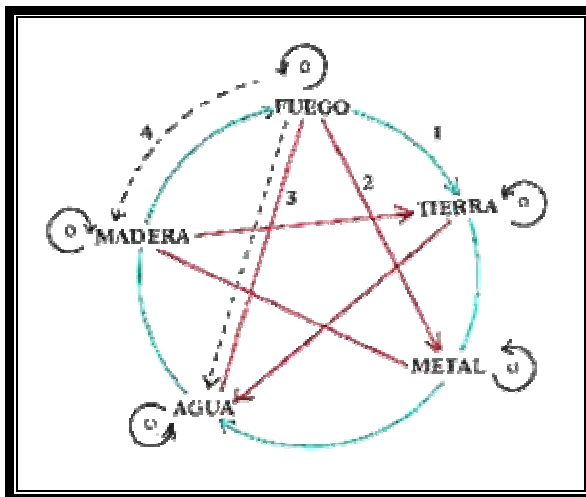
La infancia de Lía nos muestra una infancia con una relación distante con la madre y con su pérdida física cuando era adolescente. Por los problemas en casa decidió buscar refugio en su pareja. Ella lleva año y medio padeciendo de várices, tiene 41 años. De niña se enfermaba de la garganta y ahora sufre del estomago. Por lo que su emoción viajó del elemento Metal (pulmón-intestino grueso) a Madera, lugar donde albergó sin causar daños, pero sí acentuando su carácter fuerte. De ahí viajó a Tierra, concentrando la energía en esos tres elementos. Lo anterior sumado a su sedentarismo y su alimentación la llevaron a desarrollar várices.



Ciclo de emociones de Lía

### 6.3 ANÁLISIS POR CATEGORÍA

#### 6.3.1 LOS CINCO ELEMENTOS EN LA ZONA DE RESIDENCIA



Dentro de nuestro análisis también se incluye una explicación detallada de la manera en que la ruta de intergeneración ha cambiado en los lugares de residencia de las entrevistadas. En el anterior capítulo se mencionó que el microcosmos (cuerpo) es homólogo y está interrelacionado con el macrocosmos (medio ambiente), así que todo lo que ocurre fuera tiene repercusiones al interior del cuerpo y de la misma manera lo que ocurre dentro de la persona tendrá consecuencia en el entorno.

La relación de intergeneración de los cinco elementos en la Ciudad de México y zona conurbana (lugar donde residen las entrevistadas) se ve mermada ya que no existen las condiciones óptimas para el desarrollo y la relación cooperativa entre dichos elementos. Comenzando por el elemento Madera, que representa la emoción de ira, se puede decir que en el Distrito Federal y área conurbana no existen las suficientes áreas verdes para convertir el dióxido de carbono en oxígeno. Este elemento es carente o está mal planeado en los parques del Distrito Federal, por lo que vemos árboles secos o zonas en las que los rayos solares pegan directamente por falta de árboles. Se ha perdido ese contacto con la naturaleza, con la madera y así como se ha perdido por fuera se ha perdido también por dentro y si no existe la Madera el Fuego no prenderá, es decir, la alegría por la vida desaparece.

Es por eso que en México se vive un clima de violencia y agresividad, donde el enojo cada vez engendra más enojo y la gente se siente irritada, tanto por el paisaje alrededor como por la pérdida del contacto con la Madera.

Referente al elemento Fuego vemos como existe un exceso de calor patógeno por la pérdida de la capa de ozono y por el aumento de la temperatura en el planeta, además la falta de árboles no deja que exista un efecto termorregulador. Si el sol pega directo a la tierra evapora el agua y por tanto la temperatura sube.

La alegría que corresponde al elemento Fuego no se ha cultivado adentro ni afuera, ya que socialmente se vende la idea de que el afecto se demuestra a través de cosas materiales. Además la gente ya no se expone al Fuego al cocinar, sino que ahora se utilizan aparatos que lo único que producen es calor patógeno, como el horno de microondas.

Sin la luz y el calor del Fuego la Tierra no puede ser cultivada, además si le agregamos que en la Ciudad de México, al suelo se le ha puesto una placa de concreto encima que nos aleja aún más de ella. Los caminos planos dan pauta a que la ansiedad crezca.

El lugar del elemento Metal es en la tierra, sin embargo, lo hemos sacado para hacer el acero. Cuando el acero se encuentra en las construcciones la gente se perturba y se despega de la Tierra. La falta de hierro al interior del cuerpo nos produce un tejido sanguíneo deficiente, así como un metabolismo pobre y un mal sistema inmunológico. Ya que casi no existe el consumo de vegetales o los que se consumen ya están lo suficientemente procesados y no nos ofrecen nutrientes.

El plomo, el cual existe en exceso en el aire de la Ciudad de México, ocupa los espacios en las células que generalmente se utilizan para metabolizar, es acumulativo y no se desecha. Lo que ocasiona son problemas de irritabilidad, anemia, baja energía y niveles pobres de abstracción.

Si el Metal contamina el aire y por tanto al elemento Agua, encontramos que dentro del cuerpo del ser humano existe poca y de mala calidad. Además de que no es valorada y se contamina y desperdicia sin tener conciencia.

El macrocosmos es homologo al microcosmos, lo que hay alrededor de la zona en la que la persona vive se reflejará al interior de su cuerpo. La Ciudad de México en la actualidad es una zona en la que el elemento Madera escasea, el Agua está contaminada y los demás elementos no se encuentran en equilibrio.

Este trabajo se llevó a cabo en la Ciudad de México y área conurbana, lugares en dónde en la actualidad la casi total falta de áreas verdes se ha traducido en gente irritable por problemas con el hígado, la contaminación del aire en cansancio crónico, la relación de intergeneración se ha visto mermada y ha tenido que tejer nuevas redes para poder subsistir.

El aire en la Ciudad de México es de muy mala calidad, contiene altos niveles de plomo y otras sustancias dañinas para el organismo. El aire ocupa un papel importante dentro del tejido sanguíneo, en general en todos los tejidos, y es a través de la circulación que éste es llevado a todo el cuerpo transportando los nutrientes necesarios para fortalecer los tejidos. Una deficiencia en la calidad del aire, así como en la respiración, colaborará a una insuficiencia en los tejidos y en la circulación, factores que intervienen en la construcción de las vérices.

Los factores antes mencionados también se ven reflejados en las 15 mujeres ya que de ellas 8 nacieron en el Distrito Federal, dos en el Estado de México, dos en el Estado de Puebla y una en el Estado de Durango, por lo que han estado inmersas bajo el ambiente que envuelve a la Ciudad de México. Las mujeres que nacieron en provincia estaban acostumbradas al contacto con la naturaleza, sin embargo, al emigrar hacia la Ciudad de México su ritmo de vida cambió y tuvieron que acostumbrarse a vivir con más presiones, puesto que el ritmo de la ciudad es más rápido y exige moverse a cada instante. Su alimentación también se tuvo que modificar y pasar de consumir productos directos del campo que en algunas ocasiones eran cultivados por ellos mismos a adquirir en la ciudad productos enlatados, envasados o adquirirlos en el mercado y por ende ya no tan frescos en comparación con los que consumían antes.

De las siete que nacieron fuera del Distrito Federal tres migraron al Distrito Federal y de las ocho que nacieron en el Distrito Federal dos migraron hacia el Estado de México.

Las mujeres que vienen de provincia recuerdan haber vivido en el campo, entre árboles y animales, mientras que las mujeres que nacieron en el Distrito Federal su infancia recuerdan que la vivieron en su casa.

Como se aprecia en la descripción de las zonas de residencia de las entrevistadas, vemos que son ciudades o municipios que se encuentran en zonas urbanas y que están rodeados de fábricas, además de que tanto el Estado de México como el Distrito Federal, son ciudades que sufren aglomeraciones de gente.

No hay que olvidar que aunque se menciona la relación que tiene el medio ambiente (macrocosmos) en el cuerpo de las mujeres entrevistadas (microcosmos), no es el único factor que se debe tomar en cuenta. Ya que ha sido una construcción en la que han intervenido la familia, la alimentación y el estilo de vida. Categorías que más adelante se retomarán y se analizarán con mayor profundidad.



### **6.3.2 UN ACERCAMIENTO A LA CONSTRUCCIÓN DE LAS VÁRICES**

Al principio del capítulo se mencionó que a través del análisis por categorías se intentarían encontrar las similitudes que existen entre la historia de vida de las entrevistadas para así explicar una ruta a través de la que las várices pueden construirse. Lo que no representa un intento de generalizar la manera en que este padecimiento se construye, sino de encontrar pautas que comparten las mujeres que desarrollan várices para que en un futuro se tenga una respuesta de cómo se puede desarticular dicho proceso.

El análisis de la historia de vida comienza desde antes del nacimiento de las entrevistadas, ya que son las vivencias y emociones que son heredadas por los padres las que comienzan a construir el carácter y la personalidad. Sin embargo, en muchas ocasiones estos detalles no se les da importancia o son negados, ya que se cultiva a gran escala lo que son los secretos familiares, bajo el pretexto de que son cosas que no deben escuchar los niños. En épocas anteriores esto era una práctica común que se realizaba bajo la creencia de que los niños no tienen un papel de opinión en casa y que deben obedecer las decisiones de sus progenitores.

Los secretos de familia llevan a que la persona desarrolle actitudes o conductas en las que repite dicho secreto pero sin saberlo, por ejemplo un embarazo a temprana edad y fuera del matrimonio, algo que a toda costa en casa se intentaba evitar pero que se escondía como secreto. El conocer la historia de vida de ambos padres y la relación existente entre ellos ayuda una mejor comprensión de la vida y a aprender sobre los errores de ellos.

Algunas de las 15 mujeres entrevistadas conocen cómo fue que se conocieron sus papás, cómo se casaron y la manera en que fue su nacimiento. Algunas otras argumentan que fueron sucesos que no les fueron contados porque era lo que se acostumbraba en la época.

La formación del individuo se forma desde antes de nacer, cómo ya se mencionó, desde que los padres comienzan a tener pensamientos, deseos e ilusiones acerca de los hijos que tendrán. Ellos depositan en sus hijos su cariño, sus deseos y también sus frustraciones. Y una vez que nace es en el seno familiar donde se van desarrollando los cimientos de su personalidad, y enfrenta sus primeras vivencias que lo prepararán para su vida futura.

Una vez en que la persona comienza a tener experiencias a lado de su familia se comienza a moldear y a construir su estilo de vida. Los padres no sólo heredan rasgos físicos característicos, sino que también heredan su manera de ver la vida, sus costumbres alimenticias y emocionales, los cuales a su vez fueron heredados de generación en generación.

Las vivencias de la infancia son las más importantes de la vida, ya que éstas marcan y dan forma a la personalidad y los recuerdos que se tienen de ella son lo que las personas van tomando ya sea para crecer en sus vida o como anclas del pasado que no les permiten seguir adelante o que las llevan a repetir patrones de conductas, repitiendo una y otra vez las circunstancias que en la infancia no pudieron controlar, para así de esa manera sentir que tienen control sobre las situaciones.

Las 15 entrevistadas nos mencionan que los recuerdos más significativos y agradables de su vida son los siguientes:

*EVA: “las fiestas que nos hacía, los juegos que tenía con mi hermano”*

*ADA: “la comprensión que había”*

*SELLA: ----*

*NOHEMA: “ cuando estamos juntos nos la pasamos a gusto”*

*SARAY: “la unión que teníamos”*

*MILCÁ: ----*

*AGAR: “que siempre estuve sola, no tenía con quién jugar”*

*REBECA: “”que nos juntábamos todos los hermanos con mi papá y mi mamá a comer ...era como si fuera una fiesta”*

*ROMA: “cuando mi papá nos reunía a todos para comer”*

*QUETURÁ: - “era que estábamos muy unidos”*

*JUDIT: \_\_\_\_\_*

*BASEMAT: “que fuimos muchos hermanos...que éramos una familia grande”*

*MAJALAT: “era que me llevaran a pasear a la feria”*

*RAQUEL:”estar más cerca de mi familia”*

*LÍA:”todo...mis padres me daban la libertad de hacer lo que quisiera”*

Vemos que para las participantes su familia era lo primordial así como la convivencia que con ellos tenían. Lo más significativo para la mayoría fueron los momentos que pasaban junto con su familia y que además les agradaba que fueran una familia muy numerosa. De las 15 entrevistadas , cuatro tenían de hermanos entre dos o tres y las once restantes tenían más de cinco hermanos.

La persona comienza a adquirir el estilo de vida familiar, a través del cual enfrentará el mundo. En este estilo de vida convergen los hábitos ,si va a preferir levantarse temprano o tarde, estos hábitos la familia los impone como un ritual, ya que se enseñan intrínsecamente en cada acto de la vida cotidiana, que aunque muchas veces son negados y se intentan corregir con frases como “!no mientas!” , la manera de actuar y la forma en que se dan las relaciones al interior de la familia hacen que se aprendan.

El estilo de vida está inmerso en una cultura a la que la cortan el tiempo y el espacio. La cultura permea y da forma a las creencias, el sujeto a lo largo de su desarrollo las va interiorizando y haciendo suyas.

### **Relación con la Madre**

Otra categoría importante en el análisis es la relación que las entrevistadas desarrollaron con su madre, ya que ella es el primer objeto de amor en la vida y el vínculo que se tenga con ella se traducirá en las relaciones interpersonales del futuro, así como en al manera en que la persona expresará sus emociones y sentimientos a lo largo de su vida.

En el caso de las entrevistadas vemos que varias de ellas no han logrado identificarse con las características de personalidad que corresponden a su género, ya que la relación que tuvieron con su primer objeto amoroso, la madre, no existió o bien no fue percibida como positiva. En varios de los casos existió una ausencia física o emocional.

Las mujeres entrevistadas describen la relación con su madre de la siguiente manera:

**EVA:** *“sentía que no me quería ... hasta sentía que era adoptada”*  
**ADA:** *No convivió con su madre. A su abuela paterna es a la que considera su mamá “había mucha comprensión”*  
**SELLA:** *“Me llevaba bien...era cariñosa (su mamá) y también correctiva”*  
**NOHEMA:**-----  
**SARAY:** *“me crió un borrego y una chiva porque mi mamá estaba muy ocupada...estaba enferma” “me llevaba normal, no muy mal, no muy bien”*  
**MILCÁ:** *“mi mamá me amarraba a un árbol cuando salía a trabajar” “con ella me llevaba bien” “me siento triste por la pérdida de mi madre”*  
**AGAR:** *Ella no vivía con su mamá y recuerda que las pocas veces que la veía se llevaban “bien”*  
*“la adoraba y me dolía mucho tener que alejarme de ella”*  
**REBECA:** *“me llevaba bien ... me trataba con mucho cariño”*  
**ROMA:** *“llevaba una buena relación” “cuando me casé mi mamá no quería, y me decía que era harina de otro costal...lo que me hizo llorar”*  
**QUETURÁ:** *“me llevaba bien”*  
**JUDIT:** *“nuestros caracteres chocaban”*  
**BASEMAT:** *“me llevaba bien”*  
**MAJALAT:** *“mi abuela me cuidaba porque mi mamá trabajaba”*  
**RAQUEL:** *”recuerdo más a mi papá porque mi mamá tenía poco tiempo...era hijo tras hijo”*  
**LÍA:** *”era más fría (que con su padre) porque cargaba con la responsabilidad de todo...sentía que mi mamá me rechazaba porque me parecía a la familia de mi papá”*

De las 15 entrevistadas sólo tres comentan que la relación con su mamá era “buena”, dos la describen como apegada y las demás la describen como distante. Se aprecia que no existió una relación cercana con su madre.

Otra de las primeras relaciones que se tienen en la infancia es la que forma a lado del padre. La relación de la mujer con el padre tendrá suma importancia ya que ésta marcará la manera en que ella se relacionará en el futuro con las personas del sexo opuesto. La relación que tuvieron con sus padres las entrevistadas las describen de la siguiente manera:

**EVA:** *“era la consentida de mi papá”*  
**ADA:** *“le tenía mucha confianza”*  
**SELLA:** *“me llevaba bien” aunque también lo describe como “desobligado, borracho y golpeador”*  
**NOHEMA:**-----  
**SARAY:** *“con él me llevaba mejor...pasaba la mayor parte del tiempo”*  
**MILCÁ:**-----  
**AGAR:** *“no existía relación porque le tenía miedo” “él era muy seco, desapegado, no era amable, ni cariñoso...no me le acercaba a pedirle una palabra de cariño”*  
**REBECA:** *“me llevaba bien ... era bueno”*

**ROMA:** *“era una persona noble y buena gente”*

**QUETURÁ:** *“con mi padrastro me llevaba bien”*

**JUDIT:** *“el poco tiempo que lo veía me la pasaba muy bien...me apapachaba”*

**BASEMAT:** *“me llevaba bien”*

**MAJALAT:** -----

**RAQUEL:** *“lo recuerdo muy bonito ....me educaba con la sabiduría popular”*

**LÍA:** *“me llevaba bien...era muy tierno, nunca nos pegó ni nos regañaba”*

La relación que existió entre las entrevistadas y su padre las llevó a aprender a relacionarse con cariño hacia el sexo opuesto, sin embargo, esto no se vio reflejado en las relaciones que desarrollaron cuando contrajeron matrimonio, ya que la mayoría de ellas pasó por personas que no las valoraban o que incluso llegaron a golpearlas.

Lo anterior se explica porque cuando la persona se desarrolla en un hogar disfuncional, en el que ha recibido poco afecto, siente la necesidad de proporcionarlo a personas que de alguna manera parecen necesitados de cariño. Además de que aprendieron del modelo que veían en casa, puesto que aunque su padre las consentía y las trataba con cariño, no era de la misma manera con su madre.

En algunos de los casos las entrevistadas no pudieron convertir a alguno de sus progenitores en el padre o en la madre cariñosa que ellas necesitaba, entonces tienden a relacionarse con personas del sexo opuesto que sentimentalmente sean inaccesibles para intentar cambiarlos por medio de su amor.

Lo anterior ocurre con regularidad cuando en el hogar hay un padre alcohólico o que es adicto a la comida, alguna otra sustancia que le produzca placer o que emocionalmente no demuestran lo que sienten. Se tiene el dato de cuatro participantes que fueron hijas de padres alcohólicos, lo cual se tradujo en buscar personas que de igual manera que sus progenitores, no demostraban su cariño y la manera en que ellas los amaban eran perdonándoles todo, como lo veremos más adelante.

Las relaciones familiares de las entrevistadas eran importantes para ellas, puesto que por lo que mencionan fue la etapa más feliz de su vida y de la que sólo cambiarían pequeños detalles como:

EVA: *“no cambiaría nada a pesar de que con mi hermana no me llevo bien”*  
ADA: *“no me disgustaba nada”*  
SELLA: *“no cambiaría nada”*  
NOHEMA: *“sería que fuéramos más unidos”*

SARAY: *“no cambiaría nada”*  
MILCÁ:-----  
AGAR: -----  
REBECA: *“que mi papá no tomara y que hubiéramos tenido más recursos”*  
ROMA: *“no cambiaría nada de mi infancia”*  
QUETURÁ: *“me gustaría volver a vivir mi pasado, cuando era niña y joven”*  
JUDIT: *“nada”*  
BASEMAT: *“que mi mamá no me hubiera puesto a hacer tanto quehacer”*  
MAJALAT: *“que mi mamá hubiera pasado más tiempo conmigo”*  
RAQUEL: *“que pudiera estar más cerca de mi familia”*  
LÍA:-----

La etapa que vivieron a lado de su familia fue la más feliz de su vida para la mayoría de las entrevistadas, por lo que muchas de ellas la describen con nostalgia ya que les gustaría vivirlas de nuevo.

El carácter de las entrevistadas lo fueron formando de las vivencias que tuvieron en la familia y de los rasgos que sus progenitores les heredaron y la manera en que las educaron. Las entrevistadas describen su carácter de la siguiente manera:

**EVA:** *“antes era tímida, no decía lo que pensaba ni lo que sentía, me guardaba mucho las cosas. Ahora digo más lo que pienso y lo que siento, pero me ha llevado mi tiempo...porque pienso que si digo algo puedo lastimar a las otras personas”*  
**ADA:** *Es enojona y explosiva.*  
**SELLA:** *“no me considero como una persona agresiva, si no de carácter fuerte y combativo ... no voy por el mundo pegándole a todos sin motivo alguno ...cuando la gente me busca problemas entonces sí respondo, no a la primera pero sí a la tercera”*  
**NOHEMA:** *“es suave, pero cuando me enoja, me enoja”*  
**SARAY:** *“soy una persona tranquila mientras no me provoquen...si me hacen enojar respondo de una manera fuerte”*  
**MILCÁ:** -----  
**AGAR:** *“me considero noble y tolerante ...pero cuando me molesto alzo la voz muy fuerte porque me da mucho coraje”*  
**REBECA:** *“soy noble y buena”*  
**ROMA:** *“soy noble, no soy agresiva como mis hermanas ...soy enojona conmigo misma...me desespero”*  
**QUETURÁ:** *“me parezco a mi papá...soy noble y aguantadora, no fácilmente me hacen enojar”*  
**JUDIT:** *“muy sociable...y amistosa”*  
**BASEMAT:** *“me gusta divertirme, salir y bailar ...de repente me altero mucho, soy muy gritona... soy tolerante”*  
**MAJALAT:** *“tranquila”*

*RAQUEL: "reaccionaria, como mi papá...cuando ocurre algo reacciono de una manera muy fuerte"*

*LÍA: "soy buena y compartida...pero cuando me enojo soy una persona muy fuerte"*

El carácter que las entrevistadas heredaron y formaron es pasivo en un primer momento, ya que sienten que pueden aguantar y que no deben decir nada, muestran una tolerancia falsa, intentando dejar pasar las cosas de largo, lo que en un segundo momento no funciona ya que al llegar a un límite lo expresan de una manera explosiva. Creen que aguantando demuestran su nobleza hacia la gente y que cuando explotan tienen justificación para sentirse enojadas ya que se les está "haciendo enojar".

No son capaces de demostrar y defenderlo que sienten, prefieren tolerar y tragarse lo que les está ocurriendo, pero llega un momento en el que sienten que ya no aguantan y lo demuestran de manera agresiva. Los corajes que pasan son la acumulación de lo que han venido aguantando y en algunas de ellas se ha traducido en la extirpación de la vesícula.

### **Familia Actual**

Otra categoría de análisis es la referente a la familia actual, la cual se forma al vivir con una pareja.

La familia es el pilar de la sociedad, solían y aún suelen decirlo por ahí, por tanto estaba arraigado como algo que tenía que hacerse que a cierta edad se debía contraer matrimonio, casarse, tener hijos y realizarse "como mujer".

La mujer en México es considerada tanto como símbolo divino como símbolo despectivo. La doble moral en México en la cual se alaba a la madre (Virgen de Guadalupe) y por otro lado es a la que se culpa (mentada de madre) cuando algo no resulta de la manera deseada convergen formando la idiosincrasia en la que la mujer por un lado debe ser respetada y por el otro carga con toda la responsabilidad y la culpa de los errores.

En México el imaginario cultural nos dice que para que una mujer pueda sentirse realizada debe formar una familia, cuidar un esposo y tener hijos, no es lo suficiente mujer si su esposo “la deja por otra” y no es “buena madre” si los hijos hacen cosas en contra de la sociedad. De las 15 entrevistadas para este trabajo dos son solteras, tres viven en Unión Libre, cinco son casadas, dos son separadas y tres son viudas.

Y aunque la mujer antes tenía que permanecer en casa cuidando de su hogar, vemos en la actualidad que ya no ocurre de esta manera, ya que de las entrevistadas cuatro se dedican sólo al hogar, siete al hogar y a trabajar fuera de casa, dos trabajan y una es pensionada.

Las mujeres veían como algo normal el casarse y tener hijos, la persona con la que lo harían sería lo de menos, ya que lo importante era formar una familia y ser una mujer abnegada y dedicada a ella en cuerpo y alma. Lo cual nos muestra los siguientes comentarios.

*EVA: “quiero mucho a mi novio ... quiero pasar toda mi vida con él”*

*ADA: “parte de mi matrimonio fue bueno hasta que comenzaron los problemas”*

*SELLA: “con él no puedo decir que me siento bien, peor tampoco que me siento mal”*

*NOHEMA: “esa época de mi vida la describiría con sufrimiento” “otra hubiera sido mi suerte” si se hubiera casado con un novio que murió.*

*SARAY: con su primer pareja se llevaba “mal”, pero con la actual se lleva “bien”*

*MILCÁ: “no llevo bien...siempre hemos tenido problemas” “a veces siento que lo quiero y a veces no”*

*AGAR: “al principio nos llevábamos más o menos ...después tuvimos problemas porque a él le gustaba tomar”*

*REBECA: “poco a poco fueron saliendo los defectos ... éramos como cualquier matrimonio, no era así que me golpeará feo, me llegó a golpear pero no feo, nuestra relación era irregular ...no nos llevábamos ni bien ni mal... nos disgustábamos porque las cosas que a él le gustaban a mi no y yo no podía opinar porque él era el que mandaba” “él era una persona fría y sec, que nunca demostró amor ...él no fue malo”*

*ROMA: “nos llevamos bien ,nos comprendemos”*

*QUETURÁ: “siempre tuve mala suerte”*

*JUDIT: “después de mi segundo embarazo me golpeó porque no quería que trabajara... cuando nos casamos me dijo que mi único defecto era haber estudiado una profesión”*

*BASEMAT: “él me apreciaba, me valoraba, me daba mi lugar”*

*MAJALAT: “fui muy feliz”*

*RAQUEL: \_\_\_\_\_*

*LÍA: “cuando acaban de conocerse hay cierta mascara, porque no quieres que tu pareja conozca lo que tú eres, pero con el tiempo te das cuenta que todo es muy diferente”*

Las experiencias con sus parejas que las entrevistadas han tenido a lo largo de su vida nos muestran lo que ya antes se mencionaba, que al no tener en casa el cariño



suficiente lo buscaron en otra persona que emocionalmente era inaccesible y que no les demostraba cariño. Situación que muchas de ellas soportaron y que algunas otras fueron capaces de abandonar. Sólo pocas de ellas encontraron a una persona con la que hasta la fecha han podido tener una relación más positiva.

## **Sexualidad**

Otra faceta importante en la historia de vida es la referente a la sexualidad, ya que acompaña al individuo desde que nace, es inherente al ser humano y se va construyendo y transformando a lo largo de la vida. Venimos al mundo con un determinado sexo biológico y vamos construyendo nuestra sexualidad a través de la incorporación de pautas culturales que asimilamos de nuestro entorno social<sup>1</sup>. La sexualidad es una construcción social y un aprendizaje continuo, que toma forma a través de la interacción con la familia nuclear, la familia ampliada, la escuela, nuestros compañeros, el ámbito laboral, la comunidad en donde vivimos, el grupo de amigos, los medios de comunicación, las instituciones con las que nos relacionamos, entre otros aspectos.

La sexualidad es un proceso que nos acompaña desde que nacemos, e incluso desde la vida intrauterina ya se tienen indicios de estímulos sexuales que se continúan desarrollando a lo largo de la vida.

La sexualidad involucra sensaciones, emociones, sentimientos, percepciones y opiniones ligados a nuestra manera de ver nuestro sexo. Es una construcción dinámica que constituye un aspecto muy importante de nuestra identidad y que se manifiesta en todas nuestras interacciones sociales. En esta perspectiva, nuestra sexualidad está íntimamente ligada con las demás dimensiones de nuestra vida como la edad, la raza, la etnia, la religión, la situación socioeconómica, la orientación sexual, el acceso a la educación y a la salud, y el valor que la sociedad otorga a cada aspecto de la vida de las personas.

“La sexualidad es el conjunto de manifestaciones y expresiones biológicas, psicológicas y socioculturales que diferencia a cada individuo como varón y como mujer en su grupo social.”<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Re, M. (2004) Educación Sexual en la niñez. (un desafío posible) Fascículo 1. Chile.

<sup>2</sup> Carrizo, H. Y cols. (1982) Educación y sexualidad. En Re, M. (2004) Educación Sexual en la niñez. (un desafío posible) Fascículo 1. Chile.

La sexualidad no se aprecia por los órganos sexuales que diferencian fisiológica y anatómicamente a los individuos, sino más bien por su comportamiento en la sociedad.

Las entrevistadas construyeron una concepción del ser mujer que hace hincapié en las dimensiones genitales y reproductivas, lo que resulta insuficiente por la riqueza de aspectos y procesos que encierra nuestra sexualidad.

Los valores de las mujeres en torno a la sexualidad que construyeron dieron forma a las normas que regularon sus derechos y obligaciones como mujer, los cuales son los siguientes:

*EVA: “antes era lo peor, porque sentía que las mejores cosas las tenían los hombres...ahora siento que tengo más oportunidad, gozamos de más privilegios”*

*ADA: -----*

*SELLA: “me fascina ser mujer, porque tenemos menos problemas que los hombres”*

*NOHEMA: “ser mujer es una cosa bonita por un lado, pero por otro también es sufrir, por las obligaciones del hogar, la responsabilidad...ser mujer no es nada más decir ya me casé o fui a divertirme”*

*SARAY: “una mujer tiene mucho que hacer, principalmente cuidar su familia y trabajar para ellos, tener su casa, todo lo que es un trabajo de mujer”*

*MILCÁ: “una mujer debe lavarle al marido y darle de comer”*

*AGAR: “ser mujer es formar una familia y tener hijos”*

*REBECA: “ser mujer es haber sido feliz de niña, ya cuando me casé no...una mujer necesita ser cuidada, respetada, querida...”*

*ROMA: “una mujer debe cuidar su casa, fijarse en los detalles y en los hijos”*

*QUETURÁ: “una mujer debe cuidarse y no cometer errores ...a las muchachas bonitas sólo las buscan para aprovecharse”*

*JUDIT: -----*

*BASEMAT: “ser mujer es tener mucha fuerza, vanidad, dar mucho amor y ser fuerte”*

*MAJALAT: “Una mujer es una persona fuerte que debe atender a su familia”*

*RAQUEL: “ser mujer es reconocerse a una misma como mujer y como ser humano, y ser feliz como mujer y como ser humano”*

*LÍA: “ser mujer es sinónimo de capacidad, de mayor capacidad que un hombre, capacidad en todos los sentidos”*

A través de los comentarios podemos ver la manera en que cimentaron su personalidad basándose en valores morales y religiosos, los cuales están orientados a la obediencia, la sumisión, la reproducción y el servir a los demás, dejando de lado sus expectativas.

En nuestra cultura occidental a lo largo de su historia, se ha considerado al ser humano en una doble condición, como entidad biológica y espiritual, lo cual ha llevado a las mujeres a desarrollar diferentes ideologías respecto a su sexualidad y su genitalidad. Para las mayoría de ellas consideran más importante lo espiritual que lo material, reservando la genitalidad a su función de perpetuar la especie.

### **Visión de la vida**

La persona percibe, interpreta y significa sus vivencias en función de las experiencias que haya tenido en la infancia y la manera en que aprendió a afrontarlas. La actitud con la que enfrenta día a día los sucesos que le ocurren tiene repercusiones en las enfermedades que padece, así como dichas enfermedades repercutirán en la manera en que visualiza su vida.

En el caso de las personas que desarrollan várices, su actitud hacia la vida en muchas ocasiones se encuentra estancada por la falta de movimiento, tal cómo se ve en los siguientes comentarios:

*EVA: “tengo mucha energía emocionalmente, pero físicamente me siento muy cansada”*

*NOHEMA: “la muerte me puede llegar en cualquier momento”*

*MILCÁ: “me siento cansada ... sin ánimos”*

*ROMA: “me siento triste, no veo avance en nada “*

*QUETURÁ: “ya voy de salida...me siento acabada”*

*LÍA: “me siento cansada ... no tengo metas”*

En otras ocasiones tienen un deseo de salir adelante y tienen alguien por quien vivir, que regularmente es alguien externo a ellas:

*AGAR: “pienso en vivir y ayudar a mis hijos, eso me da energía”*

*REBECA: “tengo energía hacia la vida porque me siento muy a gusto trabajando, al levantarme en la mañana me siento muy feliz”*

*JUDIT: “disfruto de la vida”*

*BASEMAT: “tengo el sueño de viajar”*

*MAJALAT: “me siento con muchos ánimos”*

*RAQUEL: “me siento bien porque puedo hacer muchas cosas”*

En ambos casos podemos observar que buscan un aliciente externo para poder seguir adelante y sienten que su vida ya no tiene sentido si están solas o si ya no tienen a quien dedicarle su esfuerzo.

Otra manera en que se expresa la energía que se tiene hacia la vida es en el primer pensamiento que tenemos al levantarnos por la mañana:

*EVA: “es que no quiero levantarme”*

*ADA: “que Dios me ha dado otro día de vida”*

*SELLA:*

*NOHEMA: “me tengo que levantar a lavar el patio”*

*SARAY: “en lo que voy hacer”*

*MILCÁ: “que tengo que lavar el patio”*

*AGAR: “es que quiero seguir durmiendo”*

*REBECA: “le doy las gracias a Dios por estar viva”*

*ROMA: “pienso en lo que voy hacer de comer”*

*QUETURÁ: “es en mis hijos y en algunas ocasiones en mi mamá”*

*JUDIT: “le doy gracias a Dios por un nuevo día”*

*BASEMAT: “que no se me vaya hacer tarde”*

*MAJALAT: “le doy gracias a Dios por un día más de vida”*

*RAQUEL: “es en las cuestiones pendientes”*

*LÍA: “en que tengo cosas que hacer”*

Las respuestas nos muestran que siete de ellas piensan en los pendientes del hogar que tiene que realizar al levantarse. Cabe señalar que dos de estas personas respondieron que lo primero que piensan al levantarse es en lavar el patio, lo cual muestra una excesiva preocupación por mantener una imagen hacia fuera, para que los demás no puedan ver que las cosas dentro de casa no andan funcionando óptimamente.

Tres de ellas desearían seguir durmiendo al despertar, lo que nos muestra la falta de energía que en ellas existe. Cuatro de ellas lo primero que hacen es agradecerle a Dios por otro día de vida.

En la teoría que se revisó en el capítulo anterior se mencionó que las personas con várices no planean el futuro, muchas veces ni siquiera existe, lo que se comprueba en las entrevistadas, ya que ellas prefieren vivir de los recuerdos de su pasado, los cuales las colman de alegría pero también de melancolía al querer vivir los momentos felices de su infancia de nuevo:

*EVA: “tiendo a recordar mucho mi pasado”*

*ADA: “lo recuerdo muy bonito”*

*SELLA: -----*

*NOHEMA: “me da nostalgia recordarlo”*

*SARAY: “lo recuerdo bien, ni con mucho gusto ni con mucho coraje”*

*MILCÁ: “lo añoro porque ahora siento que no tengo familia ni nadie que esté conmigo cuando tengo problemas”*

**AGAR:** *“lo trato de ver normal, de manera que no me perjudique en lo más mínimo, lo recuerdo con alegría”*

**REBECA:** *“lo veo triste en mi matrimonio porque no fui muy feliz, aunque tampoco muy desdichada...no añoro mi pasado porque me siento contenta sola”*

**ROMA:** *“me gustaría volver a vivirlo, era muy bonita la vida que llevaba”*

**QUETURÁ:** *“me gustaría volver a vivirlo”*

**JUDIT:** *“lo recuerdo con nostalgia”*

**BASEMAT:** *“lo recuerdo con felicidad....y nostalgia, me gustaría que fuera como antes”*

**MAJALAT:** *“con sentimientos bonitos”*

**RAQUEL:** *“hago una recapitulación de mis actos para tener argumentos para poder tener felicidad”*

**LÍA:** *“muy bonito...hay cosas que me gustaría volver a vivir”<sup>3</sup>*

Ellas añoran su pasado, el cual fue feliz cuando eran niñas y vivían en el seno familiar, situación que cambió conforme fueron creciendo y se enfrentaron a vivir una vida a lado de su pareja, la cual muchas veces no fue lo que ellas desearon. Como a muchas mujeres a ellas se les enseñó a vivir en sueño, es decir, esperar una realidad que no existe, ellas pensaban que el su marido sería el príncipe azul que vendría a rescatarlas y que con él vivirían momentos felices como en las películas.

Esta visión de la vida (de vivir en sueños) desde la bioenergética es lo contrario a tener los pies asentados sobre la Tierra. Las personas que tienen la condición de vivir en la realidad no están bajo ilusiones. En el caso de las entrevistadas la energía de su cuerpo no fluye correctamente, ya que se estanca en lo que es la cabeza y en lo que son los pies. Por lo que viven en sueños e ilusiones, pero como sus pies se encuentran sin poder moverse por estar pesados, entonces esos sueños se quedan sólo en metas sin realizar.

Esto lo podemos observar en algunos de los comentarios que las entrevistadas hicieron respecto a su futuro:

**EVA:** ----

**ADA:**-----

**SELLA:** *“no quiero que cuando me muera digan que se murió la Sra. -----, sino la Licenciada -----”*

**NOHEMA:** *“siento que ya no voy a vivir mucho”*

**SARAY:** *“no existe para mí”*

**MILCÁ:** *“anhelo encontrar a mi hermana”*

**AGAR:** *“lo veo bien .... deseo progresar materialmente, estar bien con mis hijos”*

**REBECA:** *“quiero tener un techo en mi vejez”*

---

<sup>3</sup> \*letras en negritas indican los comentarios que corresponden a las entrevistadas que viven en el pasado.

**ROMA:** *“siento que va ser igual, que me voy a morir y que va seguir todo igual”*

**QUETURÁ:** *“me siento muy sola”*

**JUDIT:** \_\_\_\_\_

**BASEMAT:** *“me veo satisfecha de haber formado mi familia”*

**MAJALAT:** *“espero seguir así (con sentimientos bonitos)”*

**RAQUEL:** *“no estoy pensando mucho”*

**LÍA:** *“me siento cansada...no tengo metas”*

Las entrevistadas, quienes no están en contacto con la tierra les produce ansiedad sostenerse en sus propios pies, ya que esto supondría estar solas. Cuando llegaron a la adultez la realidad es que deben mantenerse solas, sin embargo, se niegan a aceptar dicha realidad porque sería confirmar el que se encuentran solas, lo que sería un duro golpe al ego. Ellas no tienen los pies sobre la tierra tienden a desarrollar relaciones de codependencia en las cuales se aprisionan. En estas relaciones tienden a perder su valor como personas, sin embargo, no les importa ya que tienen miedo de sostenerse en sus propios pies.

Las personas “colgadas” son personas escindidas de su cuerpo, tienden a mantener la energía en la cabeza y por tanto se la pasan pensando. El pensamiento excesivo lleva a que padezcan de dolores de cabeza, como en ocho de las entrevistadas, las cuales los padecen con regularidad y una sufre de migraña. Y puesto que la energía no fluye hacia las extremidades sino que se concentra en la cabeza y en la parte del centro del cuerpo, las extremidades se encuentran frías, como en seis de las entrevistadas.

## **Padecimiento**

### **Diagnóstico y Tratamiento**

Cuando se llega al punto de que una dolencia emocional se manifiesta en los órganos y comienza a ser un problema regularmente se acude al médico. El abandono corporal a veces lleva a que dolencias pequeñas se conviertan en una enfermedad que a la hora de llegar al médico sean incurables. O bien puede pasar que ante una pequeña alarma se asista y el médico diga que no se tiene nada, sino que es psicósomático, por lo cual el padecimiento sigue creciendo.

La edad de aparición de las várices en las entrevistadas oscila entre los 19 y

los 66 años. En un rango de 19 a 25, se encuentran dos de las entrevistadas, en un segundo rango que iría de 30 a 40 encontramos a ocho de las entrevistadas, y por último en un rango de 50 años en adelante están tres de las participantes.

De las 15 mujeres entrevistadas, 12 acudieron al médico y recibieron el diagnóstico de Várices en las piernas. Las otras tres no han asistido, aunque sienten molestias, lo cual refleja el abandono corporal, ya que no le dan importancia a sus dolencias.

Los tratamientos recetados varían entre las pastillas, medias, bajar de peso e inyecciones, siendo las pastillas las que más se utilizan, ya que a cinco de las entrevistas les fueron recetadas. De las 12 entrevistadas que recibieron tratamiento y que lo llevaron a cabo a ninguna le funcionó.

Cinco de las entrevistadas acudieron a un tratamiento alternativo, como ir a un médico naturista o acupunturista, así como cambiar su alimentación o caminar, y por último una de ellas asistió a un templo a que le rezaran. Los resultados de estos tratamientos las entrevistadas los han notado ya que ha habido una mejoría en su padecimiento desde su punto de vista.

De las 12 entrevistadas que recibieron el diagnóstico de várices en las piernas por parte de un médico alópata, sólo a una de ellas le realizaron estudios para saber si las padecía.

Los síntomas que las entrevistadas tenían antes del diagnóstico son ardor, dolor, cansancio y las venas se veían oscuras y saltadas en las piernas.

### ***Factores Coadyuvantes***

En la ciencia médica se buscan las causas de las várices en factores que pueden ser predisponentes, como la herencia genética, el sobrepeso o la falta de ejercicio. Estos factores no son determinantes en el desarrollo de las várices, sin embargo, desde nuestro punto de vista son factores que junto a las emociones y la alimentación,

forman parte de la construcción del padecimiento. Por tanto es importante retomarlos.

El primer factor predisponente que cita la bibliografía médica es el género. Es más común que las várices aparezcan en las mujeres. Lo anterior puede ser explicado ya que son ellas las que se embarazan, lo cual también es un factor de riesgo, además usan zapatillas, las cuales producen que el músculo se tense y que no permita la circulación. Además la mujer utiliza ropa ajustada y pantimedias, lo que no permite el retorno de la sangre a través de las venas. Lo anterior se entreteje con lo social ya que es en la sociedad donde se establecen los cánones de lo que la mujer debe utilizar como vestimenta y de lo que no está permitido usar.

De las 15 entrevistadas 11 llegaron a trabajar en empleos en los que tenían que pasar largas jornadas sentadas o de pie, 11 utilizan o utilizaban ropa ajustada, tres llegaron a realizar pesas, siendo una de ellas fisicoculturista, doce de ellas utilizan zapatillas, nueve no realizan ejercicio, seis llegaron a utilizar anticonceptivos químicos.

Otro factor de riesgo es la herencia genética, recordemos que en la ciencia médica cuando a algo no se le encuentra explicación entonces se le encasilla en los genes, de las 15 entrevistadas ocho refieren que en su familia hay parientes con el padecimiento, mientras que dos no lo saben. En esta investigación más que recalcar la genética se prefiere hablar de estilos de vida que los hijos aprenden de la convivencia en el seno familiar cuando son pequeños.

Otro factor de riesgo es que padezcan de alguna enfermedad circulatoria, como la hipertensión o la hipotensión, ya que esto origina que el flujo sanguíneo no sea el correcto y sea más lento o la presión más fuerte, lo que entorpece el retorno venoso. En ocho de las entrevistadas se presentan enfermedades cardíacas o del aparato circulatorio.

Las enfermedades que las entrevistadas han presentado a lo largo de su vida nos muestran cómo se da el ciclo de la energía a través de los órganos y la manera en que el se dio el desequilibrio según la teoría de los cinco elementos.

Las enfermedades que las entrevistadas han padecido a lo largo de su vida son: gastritis, infecciones en los riñones, infecciones vaginales, reumas, colitis,



hipertensión, artritis, gripa, salpullido en la garganta y el paladar, infecciones en la garganta, sinusitis, hemorroides , colitis, amigdalitis, estreñimiento y extirpación de la vesícula.

Eva	gastritis, infecciones en los riñones, infecciones vaginales, reuma, colitis
Ada	hipertensión y ulcera
Sella	gastritis y vesícula
Nohema	artritis, colitis, várices
Saray	Gripa
Milcá	
Agar	gripa, riñones e infecciones vaginales. Salpullido en la garganta y el paladar
Rebeca	fibrosis quísticas en los senos, gripas
Roma	presión alta
Queturá	presión alta
Judit	garganta, sinusitis, hemorroides y colitis
Basemat	amigdalitis, garganta, y vesícula
Majalat	gripa, hipertensión, estreñimiento, colitis
Raquel	bronquitis, gripa y vesícula
Lía	

Tabla de las enfermedades que han padecido las entrevistadas a lo largo de su vida.

Las enfermedades que padecían de niñas eran gripas o catarros, lo que nos muestra que era el Metal el elemento que estaba en desequilibrio, pero ya de grandes algunas enfermaron de gastritis que corresponde al elemento Tierra, de colitis y estreñimiento que corresponden al igual que las gripas al elementos Metal, también enferman de hipertensión que corresponde al elemento Fuego y por último a cuatro de ellas se les ha tenido que extirpar la vesícula, la cual corresponde al elemento Madera.

La siguiente tabla nos muestra los padecimientos que se originan por el desequilibrio en los elementos al interior del cuerpo, las letras en negritas nos muestran las afecciones que las entrevistadas dijeron que han llegado a presentar a lo largo de su vida:

Hígado	Corazón	Bazo	Pulmón	Riñón
<b>Enojo fácil y constante.</b> Alteraciones en los ojos, en los tendones. Dolor en los costados y debajo de las costillas, algunos dolores en los senos. Menstruación anormal. <b>Despertar en la madrugada y dificultad para volver a conciliar el sueño.</b>	<b>Falta de alegría</b> o alegría excesiva. Alteraciones de la lengua o del habla. <b>Problemas cardiacos</b> como palpitaciones y dolores. Amnesia, manía o estado de humor exaltado. Dificultad para conciliar el sueño.	<b>Preocupaciones constantes, ideas fijas y obsesivas.</b> Músculos flácidos y dolorosos. Alteraciones en la boca y labios. Poco o mucho apetito. Heces blandas o diarrea. Inflamación abdominal.	<b>Depresión, tristeza, melancolía y pena.</b> Alteraciones en la nariz y olfato ( <b>gripe</b> y secreciones nasales). Dificultad para respirar, tos, asma, etcétera. Problemas de la piel.	Miedo y angustia. Alteraciones en el oído y la audición. Dolores en los huesos. Dolores y debilidad en la cintura, piernas y rodillas. Alteraciones urinarias, delgadez extrema, orejas oscuras y agotamiento.

Tabla. Muestra los trastornos originados por las alteraciones de los órganos. Las letras en negrita representan las afecciones que las entrevistadas han sufrido a lo largo de su vida.

Los vasos sanguíneos pertenecen al elemento Fuego, cuando hay un déficit de energía en los meridianos que corresponden a corazón, intestino delgado y triple calentador (sistema inmunológico) entonces aparecen tristeza, lamentaciones, depresión, fatiga, y somnolencia; molestias que aquejan a las entrevistadas.

### ***Hábitos y Alimentación***

Los hábitos y la alimentación nos muestran el cuidado que la persona tiene de sí y cómo está funcionando su cuerpo. En la actualidad, en nuestra sociedad tan agitada se pide que la vida lleve un ritmo cada vez más rápido, en el cual a veces se deja de lado el cuidado del cuerpo y se relega ya que no hay tiempo para atenderlo.

La falta de cuidado y atención también se hace presente en las personas que sufren de algún padecimiento, ya que aunque saben que se tienen que cuidar y deben seguir ciertos regímenes para que su enfermedad no se agrave, no los llevan a cabo. Dejan de lado el cuidado, creyendo que el padecimiento con el tiempo se va eliminar

por sí solo o que no va avanzar, sin darse cuenta, que este olvido y este abandono fue lo que los llevó a desarrollar la enfermedad.

En las entrevistadas las várices no fueron consideradas como una enfermedad o como un problema mayor, ya que ellas comentaban que su vida seguía sin cambios notables, sólo mencionan que en algunas ocasiones se tienen que recostar porque no aguantan el cansancio o el dolor en las piernas.

Y aunque algunas de ellas conocían las secuelas a largo plazo de las várices, no les preocupaba, solamente referían que no podían utilizar el mismo tipo de ropa porque se veía mal que las venas estuvieran marcadas y salidas de la piel.

La alimentación es de fundamental importancia ya que es de los alimentos que consumimos de donde obtenemos la energía y los nutrientes. En el cuerpo se encuentran dos tipos de energía que lo nutren uno es el ki genético, el cual es heredado por los padres y es una reserva que se guarda en los riñones, y el otro es el ki adquirido, el cual se obtiene a través de los alimentos. Para no gastar el ki genético es necesario consumir alimentos que nos otorguen la energía necesaria para trabajar cada día.

El cuerpo es una red de cooperación interna en la cual los órganos trabajan en conjunto para obtener el ki de los alimentos, almacenarlo y también para eliminar las sustancias que no necesita.

Los órganos se dividen en órganos tesoro y órganos taller. Los órganos tesoro nos sirven para almacenar energía y los órganos taller para asimilar y eliminar los nutrientes. Cuando hay una actividad excesiva, producida ya sea por el estrés de la vida cotidiana, las actividades diarias o la mala alimentación, y esta energía que se gasta no se recupera entonces el ki genético comienza a gastarse para nivelar y poder tener energía. Cuando no consumimos la suficiente energía el cuerpo y los tejidos se van desgastando, la energía principalmente se obtiene de los alimentos y del aire que respiramos.

Cuando se consumen en exceso alimentos que no nos nutren los órganos comienzan a trabajar con mayor velocidad y se van desgastando, además de que los excesos de toxinas no los puede eliminar y se van acumulando lo que a la larga produce la obesidad.

Como lo muestra la siguiente tabla, de las 15 entrevistadas que participaron siete tienen sobrepeso, dos son obesas tipo 1, dos están normales, y una se encuentra baja de peso.

<b>INDICE DE MASA CORPORAL(BMI, por sus siglas en inglés) kg/m<sup>2</sup></b>	<b>CLASIFICACION</b>
18.5 o menos	BAJO PESO
18.5 – 24.9	NORMAL
25.0 – 29.9	SOBREPESO
30.0 – 34.9	OBESO tipo 1
36.0- 39.9	OBESO tipo 2
40 +	OBESO tipo 3

Tabla que muestra el índice de masa corporal (BMI por sus siglas en inglés). El índice BMI se obtiene a través de la talla y el peso de las entrevistadas. Se muestran los rangos de Bajo Peso, Normal, Sobrepeso, Obeso Tipo 1, 2 y 3.

Entrevistada	Peso (kg)	Talla (m)	BMI	Clasificación
Eva	57	1.58	22.83	Bajo peso
Ada	-----	-----		
Sella	60	1.50	26.67	Sobrepeso
Nohema	67	1.56	27.53	Sobrepeso
Saray	-----	-----		
Milcá	-----	-----		
Agar	49	1.49	22.07	Normal
Rebeca	72	1.50	32	Obeso tipo 1
Roma	64	1.53 (aprox.)	27.34	Sobrepeso
Queturá	67	1.52	29	Sobrepeso
Judit	60	1.49	27.03	Sobrepeso

Basemat	62	1.63	23.34	Normal
Majalat	63	1.47	28.69	Sobrepeso
Raquel	70	1.58	28.04	Sobrepeso
Lía	82	1.63	30.86	Obeso tipo 1

Tabla que muestra el peso, la talla, el BMI y la clasificación en cada una de las entrevistadas.

Las personas que padecen obesidad son más propensas a padecer de enfermedades del corazón y circulatorias, ya que el corazón al recibir la sangre por las arterias coronarias también va acumulando en éstas el exceso de grasa, lo que se puede llegar a traducir en un infarto.

Los padecimientos cardiacos como la angina de pecho, la hipertensión, la trombosis, se deben al endurecimiento o a la obstrucción arterial. Y estos padecimientos acompañan a las várices, ya que al haber un débil funcionamiento del aparato circulatorio y un sobrepeso, las várices tienen un medio más apto para desarrollarse.

El colesterol proveniente de las grasas, principalmente las animales, va endureciendo las arterias, lo que conlleva a un mal funcionamiento del aparato circulatorio, que además de traducirse en males cardiacos puede llegar a ocasionar diabetes o enfermedades del hígado, gota, artritis, reumatismo o arterosclerosis.

Las personas con sobrepeso también son más propensas a padecer de gripes por la intoxicación estomacal y pulmonar, producida por el consumo excesivo de grasas y harinas blancas. Además, cabe mencionar que el pulmón es el órgano asociado a la tristeza, por tanto vemos como la afección del aparato circulatorio va de la mano con la afección del intestino grueso, y vemos como se daría una relación de interdominancia, ya que al haber un desequilibrio en el elemento fuego inmediatamente se verá reflejado en el elemento metal. Así vemos como una mala alimentación no sólo afecta al aparato circulatorio, sino también a los pulmones y al aparato digestivo.

Los alimentos que contienen más colesterol son: las mantecas y aceites; la carne de puerco; la carne de res; la yema de huevo; la mantequilla; aceites vegetales; frijoles, garbanzo; azúcar blanca; y harina blanca.

En la cocina “tradicional” mexicana abundan los platillos que contienen carnes, huevo, picante y harinas. Los alimentos contienen un déficit o un exceso de proteínas, como el pan de dulce que no las tiene o los chilaquiles con huevo y pollo, los cuales contienen un exceso. Y cabe recordar que no sólo se deben ingerir proteínas, sin embargo, en México se tiene la creencia de que si uno no se siente “lleno” entonces no comió “bien”

Estas creencias fueron heredadas por los españoles, ya que en el México prehispánico no se consumía carne y no existían los hábitos alimenticios que ahora tenemos.

Si el individuo consume más de lo que su cuerpo puede digerir, el resto va a formar parte de la grasa corporal, además de que obstruirá su intestino, lo que lo llevará a tener estreñimiento, colitis o hemorroides.

Lo que el organismo no puede asimilar y utilizar para nutrirse comienza a acumularse y descomponerse en el intestino, lo que lleva a una intoxicación si no es evacuado rápidamente. Y cabe mencionar que es el intestino grueso el que está en estrecha relación con el corazón y la alegría de vivir, si el intestino está obstruido la tristeza u alguna otra emoción así como pensamientos negativos comenzarán a fluir en el individuo.

Todos los alimentos contienen toxinas en menor o mayor cantidad, pero el organismo está hecho para neutralizarlas, sin embargo, cuando su consumo es excesivo éste se va debilitando y comienza a enfermarse.

La carne es el alimento con más toxinas y en la comida mexicana hay un sin fin que la llevan dentro de sus ingredientes como: picadillo, albóndigas, mondongo, tortas de carne, mixiotes, chiles rellenos, tostadas de pata, carne de res.

En una comida “normal” además de incluir un guisado con carne se incluye una sopa de pasta, la cual está hecha con harina blanca de trigo, es decir, que no tienen germen ni cáscara, por lo que está desprovisto de las vitaminas. También se incluye el arroz, el cual se consume pulido y descascarado, es decir, que no nutre, sólo da la

sensación de pesadez. Y para acompañar la comida regularmente se consume un refresco embotellado o agua hecha con saborizantes artificiales, los cuales dañan los riñones.

Además en un desayuno o una cena se consume pan y café o leche. El pan en ayunas se pega en el estomago y no deja digerir los alimentos que se comen durante el día.

Por último muchos de los alimentos que se consumen en la actualidad en una casa son enlatados y por tanto contienen conservadores artificiales, que son aditivos químicos que el cuerpo humano no está diseñado para asimilar. Por lo tanto son como un veneno para el cuerpo. Estos aditivos químicos se utilizan ya que su precio es menor que utilizar la sustancia natural y para que el producto dure más tiempo, por tanto haya una mayor ganancia.

Algunos ejemplos de estos aditivos son: el glutamato monosódico (msg) que sirve para dar sabor y olor; diacetato de sodio, ácido acético, ácido láctico, fosfato de monocalcio, como preservativos; ácido ascórbico como antioxidante; entre otros.

Las sustancias que se utilizan en los productos industrializados al ingerir los alimentos que las contienen van a para al organismo, el cual, las tolera pero llega un momento en el que no puede llegar a adaptarse a éstas y por tanto el organismo enferma.

En la tabla que se encuentra a continuación vemos los alimentos que consumen las entrevistadas en la actualidad, los cuales no han variado desde que eran niñas y vemos como son alimentos que pertenecen a la tradicional comida mexicana, la cual no contiene los suficientes nutrientes que se necesitan a diario.

EVA:	fruta, frijoles, huevo, tacos de sal
ADA:	
SELLA:	Verduras y cosas grasosas
NOHEMA:	carnero en caldo o adobo, o carne de puerco en salsita y tamalitos
SARAY:	Verduras, frijoles, huevo
MILCÁ:	Yerbas
AGAR:	Verduras y fruta de temporada
REBECA:	huevo, pollo, arroz, frijoles
ROMA:	sopa, carne, frijoles

QUETURÁ	carne en abundancia
JUDIT	leche, pescado, fruta
BASEMAT	Verduras, fruta, leche, carne
MAJALAT	sopa, carne, caldo de pollo
RAQUEL	pollo, trigo, sopa de papa
LÍA	Pescado, queso, fruta

Tabla que muestra la alimentación que las entrevistadas tenían en su infancia.

	DESAYUNO	COMIDA	CENA
Eva	guisado (que incluye pollo)	guisado (incluye pollo y chile)	No cena
Ada	<b>pan, café</b>	leche, huevo	No cena
Sella	verduras con huevo, pan y <b>leche</b>	verdura hervida y pechuga	media taza de café
Noema	<b>café, pan y guisado</b>	nopales, <b>carne de puerco</b>	<b>café y pan</b>
Saray	<b>pan, leche, licuado</b>	sopa, guisado, frijoles	<b>pan de dulce, leche o café (si lo realiza)</b>
Milcá	Quesadillas	<b>carne de puerco, frijoles</b>	
Agar	Verduras	tortas de papa, coliflor	
Rebeca	una taza de <b>café</b>	pollo, jamón, tortillas	no cena
Roma	una taza de <b>café</b>	pechuga emp., verduras, frijoles	<b>café con pan</b>
Queturá	<b>café con leche, pan y guisado</b>	arroz, frijoles, pollo, chilaquiles	no cena
Judit	fruta con algún guisado	pollo, papa cocida	fruta, <b>pan</b> y chocolate
Basemat	atún con verduras y <b>café</b>	arroz, bisteces asados, pollo	cereal con <b>leche</b> (si lo realiza)
Majalat	fruta con yogurt	sopa y guisado, pollo	gelatina, <b>leche</b> o avena y <b>pan</b>
Raquel	fruta, atún, tacos de nopales	sopa, arroz, frijoles	<b>leche, pan, fruta</b>
Lía	<b>Leche, pan, jugo</b>	sopa de pasta, <b>milanesa</b> y verduras	<b>pan de dulce, leche o café</b> (si lo realiza)

Tabla que muestra la alimentación de las entrevistadas en la actualidad.

La comida que consumen las entrevistadas contiene café, leche, pan de dulce y carne, alimentos que son dañinos por su falta de nutrientes como ya se mencionaba, además de que en específico éstos son sustancias que no les son benéficas al elemento fuego, sino todo lo contrario.

ELEMENTOS	MADERA	FUEGO	TIERRA	METAL	AGUA
-----------	--------	-------	--------	-------	------



Alimentos benéficos	Frutas ácidas, verduras, alfalfa, apio, betabel.	Limón, calabaza, codorniz, borrego, berenjena, zanahoria, sabor amargo.	Manzanas, fríjol, arroz integral, papas, nueces, almendras, sabores dulces.	Ayunos con fruta, papaya, pera, ajo, jengibre, cebolla, zanahoria, pavo, sabores picantes.	Verduras crudas, perejil, pimiento morrón, avena, cebada, sabores salados.
Sustancias dañinas	Alcohol, cigarros, carnes grasas, sustancias químicas.	Café, sal, leche, azúcar, pan blanco, carnes rojas y de puerco.	Masticación insuficiente, queso añejo, carnes rojas y de puerco, café, alcohol, cigarros, dulces, lácteos en exceso.	Aire contaminado, cigarros, bebidas frías, corriente de aire.	Alimentos condimentados, drogas, carnes rojas y de puerco, huevo, chocolates, café, sal en exceso.

La comida que consumen las entrevistadas pertenece a lo que regularmente se come en el país, no en vano las estadísticas nos muestran que las enfermedades cardíaca son una las principales causas de muerte en México.

La teoría de los cinco elementos nos dice que los órganos y los alimentos que se consumen tienen una estrecha relación, ya que el sabor que más se antoje nos mostrará la emoción que domina en la persona en ese momento. De las 15 entrevistadas seis comentan que su sabor favorito es el dulce, mientras que una refiere que es el picoso, una dice que su sabor favorito oscila entre el dulce, el picoso y el agrio. Tres refieren que no tienen un sabor favorito.

El sabor dulce corresponde al elemento Tierra, bazo-páncreas y estómago, y a la emoción de obsesión o ansiedad. El sabor picoso corresponde al elemento metal, pulmón e intestino grueso, y a la emoción de tristeza.

El antojo de sabor dulce es querer satisfacer una necesidad emocional, se busca en lo dulce de la azúcar el cariño que no se ha podido obtener, lo que lleva a que haya una debilidad en ese órgano y en sus pares, como lo es el bazo, el cual es el encargado de otorgar energía, al estar debilitado el bazo los pensamientos negativos y las ganas de vivir y ver hacia le futuro comienzan a desaparecer.

### *Creencias y Emociones*

La enfermedad es vista como un mal en nuestra sociedad, el cual creemos que nos ocurre porque somos infortunados o porque Dios así lo quiso. Se busca combatir las enfermedades a través de remedios que podrían parecer milagrosos, ya que ofrecen curar la gastritis aunque la persona siga comiendo chile o pretenden curar las várices con una crema o pastillas, aunque la persona no haga ejercicio, consuma grasas y sales y además viva en el pasado.

En esta subcategoría se incluye la razón por la que las entrevistadas creen que se construyó su padecimiento, así como la manera en que se sintió y lo que pensó al recibir la noticia. Las 15 mujeres entrevistadas comentan que respecto a su padecimiento piensan lo siguiente (la edad de las entrevistadas se anota entre paréntesis):

- EVA (23): “siento feo y me da tristeza ...ya no poder utilizar falda”*  
*ADA (59): “siento aceptación, tristeza e impotencia”*  
*SELLA (48): “me causa frustración “ (estética)*  
*NOHEMA (60): “me sentí mal y triste...ya no iba a poder lucir mis piernas de la misma manera”*  
*SARAY (53): “no me espanto, ni me cuestiono ¿por qué a mi?”*  
*MILCÁ (55): -----*  
*AGAR (58): “me provocan molestia ....ya no puedo usar ropa femenina porque no me gusta cómo se ven”*  
*REBECA (60): “me siento mal porque me da miedo ya que he visto señoras que incluso las han operado”*  
*ROMA (55): “no me preocupo, a ninguna enfermedad le hago caso, no me importa tener várices porque uso pantalones y faldas largas”*  
*QUETURÁ (67): “no sentía nada porque ya voy de salida”*  
*JUDIT (39): “la veo como una oportunidad de cambio”*  
*BASEMAT (41): “no me preocupo”*  
*MAJALAT (64): “-----”*  
*RAQUEL (50): “me sentí mal ... me dolían las piernas, además se veían antiestéticas”*  
*LÌA(41): “no le di importancia”*

La estética es de suma importancia actualmente en la sociedad, lo cual se ve reflejado en algunas entrevistadas, ya que la preocupación acerca de su padecimiento residía en que ya no podrían utilizar faldas cortas porque sus piernas lucirían feas. Eva, que tiene 23 años, Agar –con 58 años-, Sella –de 48 años- y Raquel –de 50 años-, son quienes mencionan que les importó padecer de várices porque ya no podrían utilizar la ropa que les gusta porque se vería fea.

También vemos reflejado el abandono corporal, ya que a algunas no les preocupa, no le dan importancia o la ven como una enfermedad menor.

Dentro de los comentarios encontramos que Judit comentó que para ella el tener várices fue como una oportunidad de cambio para su vida. Mientras que para Queturá, - de 67 años- no importó porque no ve un futuro en su vida.

Las mujeres entrevistadas refieren que creen que las causas de sus várices fueron el sobrepeso, los embarazos, la falta de circulación, la fuerza que realizaba al cargar objetos pesados, por la genética, por no cuidarse, por pasar mucho tiempo de pie, por mojarse con agua fría y por el estilo de vida sedentario.

En las mujeres que se entrevistó se notó que en ellas existe una ausencia del primer objeto amoroso en la infancia, es decir su madre, ya que a ella les hubiera gustado que pasara más tiempo a su lado. A esta pérdida se le puede agregar la ausencia del lado masculino, puesto que en ocho de las 15 entrevistadas la pierna derecha es la que les duele más, es decir el polo Yang.

	PIERNA EN LA QUE PRESENTA MAYOR DOLENCIA
EVA	<b>Derecha</b>
ADA:	No se tiene el dato
SELLA:	Ninguna
NOHEMA:	<b>Derecha</b>
SARAY:	Izquierda
MILCÁ:	Ninguna
AGAR:	No se tiene el dato
REBECA:	<b>Derecha</b>
ROMA:	No lo ha notado
QUETURÁ:	Izquierda
JUDIT:	<b>Derecha</b>
BASEMAT:	No hay alguna que le duela más
MALAJAT:	<b>Derecha</b>
RAQUEL:	<b>Derecha</b>
LÍA:	<b>Derecha</b>

Tabla que muestra la pierna que regularmente le duele más a las entrevistadas.

La teoría de los cinco elementos nos habla de que las enfermedades tienen un horario del día y una estación del año en las que son más propicias a desarrollarse. Dos de las entrevistadas comentan que es en las tardes cuando les duelen más las piernas. Ninguna comenta una época del año específica en que el dolor se agudice, sólo a cinco les molestan más en tiempos de calor y a dos en época de frío. La época de calor es la propicia para que las enfermedades relacionadas con el elemento Fuego se

desarrollen.

La teoría de los cinco elementos también nos habla de que el cuerpo es una red de cooperación y que cuando esta red se rompe se da un desequilibrio, es decir, la enfermedad. Si se intentara ver en qué momento preciso comenzó un padecimiento sería volver a caer en el reduccionismo médico.

La emoción con la que describen su infancia y a su familia de origen es de suma importancia, porque nos abre el panorama para ver la manera en que la persona percibía su ambiente cuando era niña.

De las quince entrevistadas doce se describen como personas felices en la infancia, mientras que el resto se sentían tristes, nostálgicas y angustiadas. Doce describen a su familia de origen con felicidad y comprensión, mientras que tres comentan que ellas la percibían triste y angustiadas.

Dicha emoción cambió al casarse, ya que a la familia que ellas formaron la describen con felicidad, pero esto tomando en cuenta a los hijos, ya que la relación con su esposo en la mayoría de ellas no era lo que esperaban.

	Emoción predominante en la actualidad
EVA:	Felicidad
ADA:	Tranquilidad
SELLA:	Alegría
NOHEMA:	No se tiene el dato
SARAY:	Alegría
MILCÁ	Tristeza y soledad
AGAR:	Alegría
REBECA:	Tristeza
ROMA:	Tristeza, desesperación y preocupación
QUETURÁ	Tristeza
JUDIT:	Plenitud
BASEMAT:	Felicidad y satisfacción
MALAJAT:	Felicidad y alegría
RAQUEL.	Felicidad
LÍA:	Tristeza

Tabla que muestra las emociones de las entrevistadas en la actualidad.

Y esa emoción que de la felicidad pasó a la tristeza antes de que llegaran los hijos, y que se transformó de nuevo en alegría con la llegada de ellos en la actualidad se expresa con felicidad y alegría en ocho de las mujeres entrevistadas, mientras que en cuatro se expresa en tristeza, en una más en plenitud.

## 6.4 CONCLUSIONES DEL CAPÍTULO

En este trabajo se intentó integrar y dar forma a las historias de vida de las entrevistadas con la finalidad de encontrar la manera en que un padecimiento toma forma, se construye y termina instalándose en un lugar específico del cuerpo.

El análisis por categorías general y en apartados en cada una de las entrevistadas nos permitió tener una visión ordenada de los datos obtenidos, ya que el objetivo es reconstruir la manera en que se forma un padecimiento, en lugar de hablar de causas que lo producen.

De igual manera nos permitió observar las coincidencias que entre las mujeres entrevistadas existía. Con lo anterior no se pretende generalizar, es decir que los padecimientos, en este caso las várices, se producen en todas las personas de la misma manera y que son “causados” por lo mismos factores. Si no más bien se pretende describir una ruta emocional a través de la cual las entrevistadas desarrollaron várices.

En los análisis del capítulo se expuso la historia de vida de las entrevistadas, haciendo un análisis de cómo fueron viajando las emociones y cómo de esa manera se estableció en cada una de ellas una ruta emocional. La ruta a través de la cual las emociones de las entrevistadas viajaron y fueron construyendo las várices se explica a continuación.

En las entrevistadas el elemento Fuego (alegría) durante la infancia fue en descenso lo que llevó a sentirse tristes y una vez que contrajeron matrimonio comenzaron a sentirse frustradas ya que no podían expresar lo que sentían y sin valor de hacerlo puesto que la opinión de la mujer no es bien recibida, ya que ella debe ser sumisa y aguantarlo todo, lo que llevó a que esa tristeza se convirtiera en enojo. Lo cual se refleja en el carácter de las entrevistadas el cual es pasivo y aguantador, no responden cuando se les está agrediendo, tragándose lo que sienten y lo que piensan, lo que las lleva a acumular dentro de sí una especie de bomba que con cualquier incidente puede explotar y ser fatal. Así es su carácter, fuerte y enérgico, pero después de un tiempo de aguantar el mal trato.

Por lo tanto vemos como se da una relación de interdominancia, ya que el fuego afecta al metal, el cual a su vez afecta a la madera y por tanto vemos conjugadas las emociones de tristeza, falta de ánimo hacia la vida y el coraje y la frustración.

Las entrevistadas mencionan que durante su infancia fueron felices, aunque hubieron acontecimientos que no les gustaron, sin embargo, los aceptaban ya que veían a sus padres como las personas que debían respetarse. Lo que no dejó de lado que llegarán a construir resentimientos hacia alguno de ellos, que en este caso fue principalmente hacia la madre, ya que ella en nuestra sociedad es la encargada de criar y educar, mientras que el hombre sale a trabajar, por tanto es ella la que tiene que reprender mientras que el hombre al regresar del trabajo puede jugar y consentir a los hijos. Además cabe mencionar que la época en la que a varias de las entrevistadas les tocó crecer las familias eran numerosas, por tanto el cuidado de los hijos no era el más atento, ya que se tenía hijo tras hijo lo que llevaba a que la atención por parte de la madre hacia sus hijos no fuera la esperada o requerida por ellos.

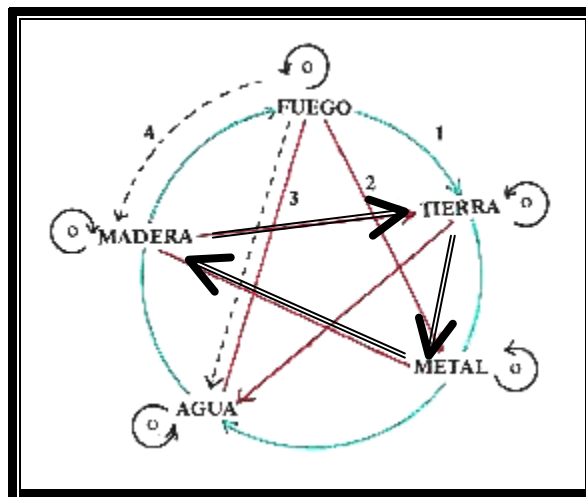


Fig. Nos muestra la manera en que la ruta de integreneración se rompió y pasó a una de interdominancia en la cual convergen los elementos Tierra, Metal y Madera.

Así el proceso siguió construyéndose en las mujeres entrevistadas, ya que al crecer tuvieron que casarse, no con quien ellas decidían sino con quien se los proponía, para así cumplir con una regla de la sociedad en la cual debían casarse y tener hijos. La mayoría de ellas en su matrimonio no fueron felices, sino comentan que todo lo contrario, sino desdichadas. Por tanto recuerdan a su infancia con añoranza, mientras

que viven con resignación la vida que les “tocó vivir”.

La tristeza y el enojo originado por los matrimonio con problemas que no podían resolver hace que se vayan instalando en diferentes partes de su cuerpo padecimientos como respuesta a las situación en la que viven.

El embarazo es una manera de intentar resolver los conflictos en el matrimonio y una manera de intentar realizarse a través del otro. El embarazo desde la postura médica alópata es una causa de várices ya que el vientre crece y aplasta a las venas que corren a través de las piernas. Sin embargo, desde otra postura puede tomarse como el buscar estancarse al dejar de crecer la mujer como persona y preferir el desarrollo de su hijo. Coartando sus sueños e ideales.

La mayoría de estas mujeres encuentran el sentido de su vida en el otro, en su familia, o simplemente no lo tienen, ya que se encuentran cansadas. Otras intentan rescatar aún la felicidad de sus vidas, de su pasado y buscan un mejor futuro.

El elemento Fuego está representado en el cuerpo por el corazón y el intestino delgado. El órgano tesoro del elemento metal es el pulmón y su órgano taller es el intestino grueso, por tanto cuando existen problemas en la digestión también los hay en la respiración. Los cuales se traducen en gripas constantes o estreñimiento.

El alimento llega al intestino grueso a través del intestino delgado, el cual está en estrecha relación con el corazón y con la cabeza. El intestino delgado es el encargado de absorber y asimilar los nutrientes, al igual que el cerebro es el encargado de asimilar las impresiones

El elemento Madera al interior del cuerpo lo encontramos en el Hígado y en la vesícula biliar. El hígado es el encargado de almacenar la energía; producir energía a través de los aminoácidos y las grasas ingeridas ya que produce glucosa; de metabolizar la albúmina; y la desintoxicación, las cuales elimina a través de la vesícula o los riñones. También transforma y elimina la bilirrubina y por último sintetiza la urea, la cual es eliminada por los riñones.

La capacidad que tiene el hígado para elegir lo que es dañino y lo que nutre le permite desintoxicar al cuerpo, por tanto si existen problemas en él es porque la persona ha perdido la capacidad de valorar lo que es beneficioso y lo que le perjudica en su vida. Y al no tener límites sobre lo que es dañino cae en un exceso, el cual el hígado trata de compensar, gastando más energía de la que debe y produciendo en el individuo una falta de energía y vitalidad.

La vesícula biliar es la encargada de almacenar la bilis que produce el hígado. Cuando los conductos biliares se encuentran obstruidos por cálculos la bilis no puede llegar a la digestión. La bilis simboliza la agresividad. Los cálculos biliares se hacen más frecuentes en mujeres casadas y que tienen hijos en comparación con las solteras. Cuando una mujer se siente atrapada en sus familias y sienten que no pueden dar curso a su vida ya que la sociedad marca que es ella la que debe entregarse a la familia, entonces ocurre un estancamiento de la energía la cual se coagula y petrifica, los coágulos biliares son agresividad petrificada.

De esta manera vemos que la ruta que sigue la emoción para llegar a instalarse en las piernas comienza en el elemento Metal, con la tristeza, la cual se empieza a manifestar a través de gripas. De ahí pasa al elemento Madera, el enojo acompaña a la tristeza para terminar depositándose en Tierra, que se traduce en una ansiedad.

Lo anterior lo vemos reflejado en la vida de las entrevistadas, las cuales le tienen miedo al cambio por la ansiedad que les produce, se sienten tristes y enojadas hacia la vida. La tristeza sí la demuestran, puesto que en nuestra sociedad es bien visto que una mujer llore además de que el llorar la ayuda a escapar y no resolver el conflicto, y es una manera socialmente aceptable de mostrarse, ya que si se muestra enojada por no haber podido cumplir sus sueños, porque la vida no es lo que ellas quieren o los que les dijeron que debía ser, entonces estarían cayendo en lo que es una mala mujer. El amor, la familia, la pareja y los hijos no son lo que las telenovelas les vendieron a las mujeres, la vida es movimiento y para ellas que se encuentran estancadas y arraigadas al piso, sin querer moverse, significa ansiedad y miedo, además de coraje porque fueron engañadas.



La mujer abnegada y que da todo por su familia es la mujer más socialmente halagada, así son nuestras entrevistadas, lo que las ha llevado a guardar en su vesícula el coraje, además de que han visto coartados sus sueños, puesto que una mujer debe vivir por los demás.

El elemento Fuego tiene un déficit, por tanto al no trabajar de la manera adecuada, existe una falta de alegría por vivir lo que se traduce en no hacer nada, en no cambiar ni caminar, lo que lleva a un mal funcionamiento del aparato circulatorio, ya que no se mueve, la energía se queda estancada en el centro del cuerpo, no permitiéndole salir por las piernas.

Para poder mover la energía que se encuentra estancándose debería trabajar con Agua y Fuego, que son los elementos que tienen un déficit de energía y hacerlos que se muevan para que los demás también lo hagan.

## 7. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En la actualidad se ha llegado a la comprensión de que el estudio de cualquier experiencia humana debe de ser multifacético, ya que en el ser humano se entrelazan las tradiciones familiares, sociales, genéricas, étnicas y raciales. El ser humano tanto es biológico, como social y emocional. La ciencia nos ha llevado a diseccionarlo y a caer en un reduccionismo en vez de hilarlo y entretrejerlo a través de una epistemología de la complejidad.

En el presente trabajo se mostró la ruta que siguen las emociones en las mujeres que padecen de várices en las piernas. También se expuso la manera en que la enfermedad es vista desde la medicina alópata y desde la teoría de los cinco elementos.

De esta manera se encontró que en la actualidad la filosofía dualista ha influido en la ciencia, promoviendo el estudio diseccionado del hombre, con el que se cae en un reduccionismo que ya no toma en cuenta las tradiciones culturales, la historia familiar, el género ni la alimentación. Además de dar un enorme valor a la razón, que se mueve por encima del dado a las emociones.

El cuerpo humano es visto como una mercancía que puede ser vendida, sin tomar en cuenta que éste representa la historia de la humanidad, porque expresa las modificaciones que a lo largo de los años se han venido dando en sus usos y costumbres.

Los usos y costumbres son enseñados por la sociedad y reproducidos en el seno familiar, lugar en donde las personas los aprenden y los llevan a la práctica, desarrollando un cierto tipo de cuerpo, padeciendo y muriendo de ciertas enfermedades.

Cada época está marcada por sus propios padecimientos, en la actualidad las enfermedades llamadas del primer mundo, es decir, las cardiovasculares y la diabetes, aquejan a nuestro país, ya que aunque sea un país tercermundista, desde hace mucho tiempo intenta copiar a los llamados países industrializados, y no sólo en economía o

política, sino también en cuestión de padecimientos.

México ha adoptado las costumbres de los países primer mundistas para no tener problemas en el ámbito económico, además de que la influencia que producen éstos a través de los medios de comunicación, tiene efectos importantes en el cambio de hábitos de la población mexicana, la que ha comenzado a tener un estilo de vida que antes no tenía.

La globalización es otro factor importante, ya que gracias a ésta se puede tener un acceso a productos, alimentos y servicios de otras partes del mundo, lo que ha venido traduciéndose en un cambio de dieta y de estilo de vida.

El estilo de vida que en la actualidad es común promueve la evitación de todo tipo de dolor, ya sea físico o emocional. El ser humano ha aprendido a alejarse cada vez más de sí mismo, además ha perdido el contacto con el propio cuerpo, alejándose de su espíritu y de la naturaleza, poniendo más atención al dinero y a las cosas materiales. Lo que el cuerpo quiere expresar no es tomado en cuenta y se relega a un olvido que tarde o temprano llevará a padecer una enfermedad terminal.

El cáncer, la diabetes o la hipertensión tan común hoy en día, se han desarrollado a partir del olvido del cuerpo, ya que en vez de prestar atención a las señales que el organismo mandaba cada vez que enfermaba y darles el significado, se prefirió tomar un medicamento, que si bien pudo curar el síntoma no resuelve el problema fundamental de la enfermedad.

Nuestra responsabilidad en caso de padecer una enfermedad ha sido olvidada y se ha dejado la labor de curarnos al médico y al tratamiento que él sugiera.

Por lo anterior en la presente tesis se investigó la construcción de las várices en las piernas como enfermedad psicosomática y se analizó desde la teoría de los cinco elementos, mediante la historia de vida de las entrevistadas. Lo que nos llevó a concluir, entre otras cosas, de qué manera una emoción sigue una ruta y se instala en una parte específica del cuerpo, en este caso las piernas.

La teoría de los cinco elementos nos dice que un padecimiento psicosomático se construye a través de la relación de los órganos con las emociones, por lo tanto se dará una explicación que integrará ambas esferas, además de tomar en cuenta las cuestiones sociales, culturales, familiares y de alimentación. De esta manera se podrá exponer una forma distinta a la de la medicina alópata, de desarticular el proceso de enfermedad.

El análisis de la historia de vida de las entrevistadas nos llevó a encontrar lo siguiente:

a) En las várices se da una transformación de la pared venosa, la que se va adelgazando y siendo sustituida por tejido conjuntivo. Las paredes de los vasos venosos representan los límites del carácter hacia el exterior y su fortaleza.

En las entrevistadas se encontró que su carácter, de la misma manera que los vasos venosos, es débil, aguantador y paciente. Sin embargo, cuando su paciencia llega al límite expresan los sentimientos guardados de manera agresiva, como las várices en las piernas que comienzan dilatándose poco a poco, hasta que llega el día en el que con el menor golpe pueden explotar.

Las entrevistadas tienden a esperar, no dicen lo que les molesta y van acumulando resentimientos hasta que llega el día en que “explotan”, que en términos médicos diríamos que es la vena la que explota y en el plano simbólico, lo que explota es su paciencia.

El carácter de las entrevistadas al ser débil, no les permite poner un límite claro con el exterior, ni expresar sus necesidades, por lo tanto no saben de qué manera dejar de servir a los demás o de qué forma expresar lo que no les parece, se van guardando sus sentimientos día a día, hasta que su paciencia llega a un límite y entonces sacan los sentimientos guardados pero de una manera agresiva y ofensiva.

En vez de poner un límite claro y preciso desde un principio cuando existe una situación que no les parece, prefieren aguantar, porque sienten que deben servir al otro, porque socialmente han aprendido que de ella se espera que sean sumisas,

abnegadas y que deben vivir por los demás, especialmente por sus hijos y su familia.

El enojo y los resentimientos que se guardan y que un día los demuestran de manera agresiva, provocan no sólo que la vena explote, sino también que otros órganos lo resientan, como la vesícula que en varias de las entrevistadas ha tenido que ser removida u operada por presentar cálculos biliares.

b) Otra característica que presentan las venas varicosas se encuentra en la deficiencia de las válvulas que se encuentran en su interior, las que tienen como función regular el retorno sanguíneo, que al no ser llevada correctamente la sangre no puede retornar al corazón, estancándose en las piernas y formando las várices.

Las válvulas de las venas llevadas al plano emocional simbolizarían los ciclos de la vida. En las mujeres que se entrevistaron las válvulas de sus venas no cierran adecuadamente, de la misma manera que ellas no cierran correctamente los ciclos de su vida.

Ellas tienden a vivir en el pasado, el que añoran y desean revivir, regularmente la etapa que con mayor nostalgia recuerdan es la que pasaron cuando eran niñas a lado de su familia.

c) El aparato circulatorio se encarga a través de las arterias de llevar nutrientes a todo el cuerpo y de limpiar al cuerpo de toxinas, la función de las venas es transportar la sangre que lleva los desechos de regreso al corazón para que pueda ser limpiada. Cuando las venas se han vuelto varicosas la sangre no puede regresar al corazón para que sea limpiada de las toxinas se queda contaminada con desechos.

De esta misma manera se halló, que en las mujeres entrevistadas, la sangre estancada en sus venas, así como su vida emocional se encuentran intoxicadas, es decir, que su vida emocional y la manera en que se relacionan con los otros es un caos, está llena de tragedias y tienden a ver el sufrimiento como algo común en sus vidas.

Ellas son dominadas por sus emociones, que principalmente son la tristeza, la ira y la ansiedad, no saben de qué manera controlarlas y se dejan llevar por arranques

de tristeza, ira o ansiedad sin saber cómo calmarlos. También la mayoría se encuentran o estuvieron en alguna relación de dependencia que les produjo mucho dolor en sus vidas.

Están acostumbradas a tolerar abusos sin dar su punto de opinión de las situaciones, porque creen que deben ser de esa manera, que deben soportar que no las traten adecuadamente porque no lo merecen, incluso llegan a creer que es su culpa el abuso que sufren. Tienen una actitud sumisa porque ellas son las que deben aguantar y porque ese dolor que tienen en esta vida las hace sentir como mujeres “buenas”. Cuando su paciencia llega al límite y explota, entonces sus comentarios de defensa van encaminados a mostrar lo “buenas” y aguantadoras que han sido, poniéndose de esta manera en el papel de víctimas.

Dentro de sus creencias está inmerso el sufrimiento, ya que en la sociedad mexicana, gracias a las influencias de la Iglesia Católica, se les ha enseñado que una mujer debe sufrir y llorar para poder disfrutar de una mejor vida después de la muerte. Ellas han decidido seguir en esta dinámica y aceptar su sufrimiento como algo natural en sus vidas.

Muchas de ellas sienten que su vida ha desdichada, a excepción de la infancia, su sufrimiento comenzó cuando se casaron, ya que la persona que eligieron para compartir su vida no era lo que pensaban. Ellas creían en el “cuento del príncipe azul”, en donde su pareja iba a colmarlas de afectos, cariños y atenciones, pero la mayoría de ellas obtuvo todo lo contrario y como estaban acostumbradas a soportar y sufrir, difícilmente hicieron algo por cambiar el rumbo de sus vidas.

d) Uno de los factores predisponentes para la aparición de las várices que marca la medicina alópata es la vida sedentaria, ya sea el pasar mucho tiempo de pie o sentada, pero sin movimiento alguno en las piernas.

Las mujeres entrevistadas en sus actividades diarias presentan poco movimiento, las distancias que caminan o el tiempo que dedican a la actividad física es mínimo, Sin embargo el movimiento o el ejercicio físico no es el único que interviene en la formación de las várices, desde la postura de la teoría de los cinco elementos podemos decir que esa carencia de movimiento físico también se refiere al ámbito de sus vidas, a los logros, a sus metas y a los sueños que quieren llegar a cumplir.

Las mujeres que se entrevistaron para la presente tesis tiene un proyecto de vida limitado o no existe, ellas han decidido pasar por la vida sin ser vistas, viven el momento sin planear el futuro, pero añorando el pasado.

Ellas han preferido no pensar en el futuro porque lo ven incierto, cuestión que les produce ansiedad, los planes que llegan a tener se quedan sólo en pensamientos y aunque sienten mucha energía, difícilmente realizan alguna acción para llegar a cumplirlos.

Su movimiento en la vida es limitado, se mueven sólo lo necesario y regularmente no es hacia delante, sino que tienden a estancarse y a no fluir en la vida.

e) Las várices regularmente acompañan a otros padecimientos cardiacos, como lo es la hipertensión en donde el corazón presenta un exceso en la presión sanguínea que bombea al cuerpo. La presión sanguínea representa el ritmo que se lleva en la vida. Como ya se había mencionado anteriormente, las mujeres entrevistadas tienden a contenerse y aguantar y después a explotar en el momento que su paciencia llega un límite. Lo anterior se relaciona con el flujo de la vida, el cual podría ser representado como un río, que en el caso de las entrevistadas es calmado la mayor parte del tiempo, llegando un momento a agitarse y después de descargar toda la ira contenida, vuelve a permanecer en calma.

Cuando el caudal del río es rápido se llega a erosionar el suelo que está por debajo y alrededor, en las mujeres que tienen várices y que su ritmo de vida es de esta manera, lo que se erosiona son sus emociones y comienzan aparecer heridas que llevarán el resto de sus vidas, porque para ellas es difícil olvidar el pasado.

Las mujeres entrevistadas tienden a contener emociones, lo que va en contra del ciclo natural, en el que debemos vivir cada una de ellas a lo largo del día sin contener o quedarnos estancados en una, sin embargo lo que ellas hacen es como querer contener un río, al no dejarlo fluir llegará el momento en el que se desbordará, de la misma manera ocurre con sus emociones, de tanta contención que ejercen llega el momento en el que se les salen de control y se desbordan.

En ellas predominan las emociones de ira, melancolía y ansiedad. Su ritmo de vida es lento cuando están tristes y tempestuoso cuando se encuentran enojadas. Así transcurre su vida, primero contienen sus emociones poniéndose de esta manera tristes y después de que llega un momento en el que ya no pueden con esos sentimientos los sacan de manera violenta, enojándose con los otros, creyendo que su vida es de esta manera y que así les tocó vivir.

El ritmo de su vida no lo dejan correr, lo detienen y de repente sale agresivamente, pero no controlado ni con una dirección, lo que no las lleva a alguna parte y se vuelve a detener y a regresar a su habitual camino. Por eso muchas de ellas tienen sueños y de repente avanzan, pero cuando comienzan a sentir ansiedad hacia el futuro se detienen y se regresan a su vida normal. Viven en sueños y tienen poco contacto con la realidad, prefieren pensar en lo que podría ser su vida, pero no lo llevan a cabo. En vez de fluir con la vida y aceptarla de la manera en que es, tienden a detenerse, a no aceptarla, a no dejarla fluir y entonces es cuando viene la melancolía y el sufrimiento, lo que a la larga las lleva a estar enojadas con la vida y a comportarse de manera agresiva contra los que creen que están contra ellas, que en muchas ocasiones son su pareja o sus hijos.

También ellas tienden a preocuparse más por mostrar una cara hacia el exterior, en vez de estar en armonía con ellas mismas.

Como se puede notar las características de personalidad de las mujeres entrevistadas que presentan várices nos muestran que a lo largo de su vida han venido reprimiendo lo que sienten, tienden a vivir por los demás, teniéndole miedo al cambio porque el futuro les representa ansiedad.

Por lo anterior el presente trabajo propone que para poder sugerir una forma de desarticular el proceso de enfermedad llamado Várices de los miembros inferiores, es necesario que el profesional de la psicología cambie su postura respecto a su labor.

El psicólogo debe darse cuenta que es necesario compartir el conocimiento con las personas con las que trata para que ellas adquieran conciencia de la manera



en que su padecimiento se desarrolló y así tomen la responsabilidad que les corresponde en su tratamiento y curación. Ya que no es el psicólogo el que tiene la verdad absoluta el paciente debe formar parte de las decisiones que conciernen al tratamiento de su cuerpo y comprometerse para poder sanar.

Como ya se mencionó en el caso de los padecimientos tienen que tomarse en cuenta diferentes esferas que contribuyen a su construcción, como lo son la emocional, la alimenticia, la socio-cultural, los hábitos y el cuidado físico. Así que para poder destejer el proceso de la varicosis en las piernas basándonos en lo investigado, creemos que es importante tomar en cuenta algunas de las consideraciones que a continuación se expondrán.

Quien padezca de cualquier enfermedad debe aceptar su responsabilidad en la construcción de su padecimiento y que así como lo ha articulado también deberá realizar un trabajo personal para poder modificarlo.

La relación con su cuerpo debe cambiar, debe darse cuenta que lo que siente le afectará en la construcción de su enfermedad. En el caso de las mujeres con várices deben intentar modificar sus emociones, las que generalmente oscilan entre la tristeza, el enojo y la ansiedad, encontrando una manera más sana de expresarlas e intentando avivar las que presentan menos energía.

Puesto que sus emociones están en desequilibrio habrá que trabajar principalmente con la alegría de vivir, para combatir la tristeza, así como modificar su ira transformándola en coraje hacia la vida.

Construir un proyecto de vida es de suma importancia, así como empezar a realizar acciones para llevarlo a cabo. Este proyecto deberá tener una base espiritual, es decir, que se enfocará en tener un crecimiento personal en cuestión de carácter, emociones y reconciliación con la vida.

Dentro del crecimiento personal, habrá que poner especial énfasis en los límites que pone con otras personas, aprender a decidir por sí misma y platicar las molestias, en vez de buscar peleas que a la larga sólo perpetúan su ciclo de sufrimiento.

También la relación con su cuerpo y con el entorno deberá cambiar, poniendo más atención a los alimentos que consume, a sus hábitos y a la relación que tiene con los elementos en su entorno. De igual manera hacer caso de las recomendaciones que se dan en caso de várices como lo es hacer ejercicio, no usar ropa apretada debajo de la cintura y no usar zapatillas demasiado altas.

Y por último, lo que es de suma importancia es que deberá aprender a caminar y fluir junto con la vida, cerrando los ciclos del pasado, aceptándolo y construyendo a partir de esa sanación una historia de vida diferente.

Cabe mencionar que cada proceso es único e irrepetible, así que por ende cada persona tendrá que ver el propio, su historia de vida y de ahí decidir cuál será la mejor manera de sanarse.

La presente investigación aporta a la psicología una nueva manera de abordar los procesos emocionales, sin basarse en el estudio diseccionado de sólo los procesos cognitivos o la conducta, sino más bien retomando al ser humano como un ente compuesto por emociones y subjetividad que está en estrecha relación con lo que sucede en su ambiente.

Además permitió abrir una nueva ventana de comprensión hacia el proceso de salud-enfermedad que tanto aqueja a la sociedad hoy en día, ya que en la actualidad se ha dejado de lado la responsabilidad que tenemos sobre nuestras propias enfermedades y la manera en que las hemos ido construyendo desde que nacimos.

Lo anterior dejó a mi formación profesional con mejores herramientas para poder afrontar las exigencias de las personas con las que trato diariamente para poder ofrecerles una explicación más completa de lo que están viviendo.

También abrió mi perspectiva de lo que es el trabajo en psicología, que es importante retomar al ser humano en todas sus esferas y tratarlo como un ente integral, reconstruyendo su historia para saber la manera en que construyó su padecimiento y su visión de vida actual, para poder destejer y modificar el rumbo de sus decisiones.

Respecto a mi crecimiento personal el presente trabajo se tradujo en un cambio de vida, al enfrentar mis enfermedades y las emociones que había venido construyendo a lo largo de los años, ya que ahora soy más conciente de lo que como, de las emociones que vivo a diario y de la relación de los elementos de la naturaleza con mi persona.

## 8. ANEXOS

### ANEXO 1

#### GUÍA DE ENTREVISTA

##### HISTORIA DE VIDA. EJES TEMÁTICOS.

###### 1.\_ Nacimiento.

- a) Historia del embarazo. Información relativa a la concepción en la alimentación de la madre, vigilancia médica (control periódico, si existió alguna enfermedad y tratamientos administrados), tipos de servicios médicos.
- b) Situación de la madre durante el embarazo. Si se encontraba sola, en pareja (condiciones de vida de la madre y el padre en general hasta llegar al parto), con familiares, otro. Relaciones emocionales de los padres durante el mismo; embarazo deseado, planeado, por falla en el método anticonceptivo o impuesto.
- c) Parto. Asistido por un médico (cesárea, fórceps, normal), una partera o sola.
- d) Lactancia y cuidados posteriores. Fue amamantado por la madre o con leche de fórmula (tiempo); edad de ablactación, tipos de alimentos.

###### 2.\_ Crianza y crecimiento. Desde el nacimiento hasta la edad actual.

- a) Estilo de crianza; de qué manera era corregido, al cuidado de quién estaba y con quienes convivía ya sea porque compartieran la casa o porque se frecuentaran.
- b) Alimentación. Alimentos que consumía, con quién comía, cuántas veces al día, dónde come, cuáles son los alimentos que prefería, cuáles rechazaba, si considera que algunos alimentos le hacen daño.
- c) Salud. Servicios médicos de que es usuario, formas en que atiende sus padecimientos, con qué frecuencia asiste, enfermedades más comunes que ha padecido y si puede identificar en qué épocas del año y el horario,

qué tipo de tratamientos recibe o ha recibido, los medicamentos así como su dosificación. Cuáles han sido los resultados obtenidos en la búsqueda de su salud, tratamientos alópatas, alternativos, pronósticos y expectativas.

- d) Relaciones emocionales. Familiares y extrafamiliares, quiénes integran su familia, qué lugar ocupó en ella, actividades, rutinas, rituales, emociones que experimenta y la manera en que las expresa con cada miembro de su familia. Relaciones con otros, cómo construye sus relaciones emocionales, si se basan en el odio, resentimiento, tristeza, miedo o angustia. Expresiones y vínculos afectivos con mamá, papá, hermanos, maestros, amigos, pareja, hijos, jefes y compañeros de trabajo.
- e) Trabajo. Dónde trabaja, horarios, emociones que experimenta con relación al trabajo, proyecto de vida, expectativas de la misma, relaciones emocionales laborales.
- f) Escolaridad. Nivel de estudios, escuelas en las que estudió, cómo fue su desempeño, relaciones emocionales, de qué tipo, con quiénes y cómo las expresaba.
- g) Tipo de vivienda. Cómo es la casa donde vive, de qué materiales está hecha, cómo es la distribución del espacio en la misma, desde cuándo vive ahí, con qué servicios cuenta, ubicación geográfica.

### 3.\_ Concepción de la enfermedad.

- a) Tratar de entender cómo la persona vive la enfermedad, es decir, si la considera como castigo divino, herencia, que bajó del cielo, contagio u otro.
  - b) Crisis. Encontrar qué hace cuando entra en crisis en su enfermedad, es decir si se deprime, se esconde, llora, se exhibe, se trata de suicidar; entender cómo afecta la enfermedad a su familia.
  - c) Concepto de cuerpo y de su cuerpo. Antes y después de la enfermedad para saber si lo vive como un recurso, una mercancía, ideal, medio o una posibilidad. Encontrar su construcción personal respecto al género y su ideal de belleza, lo mismo que el ejercicio de su sexualidad.
- Creencia religiosa. Preguntar sobre la fe que profesa y cómo la práctica, tratando de encontrar la relación con su enfermedad.

## ANEXO 2

### NARRACIONES DE LAS ENTREVISTAS

#### ENTREVISTAS POR CATEGORÍAS DE ANÁLISIS

\*Las entrevistas fueron acomodadas por categorías de análisis respetando el lenguaje utilizado por las entrevistadas.

##### Entrevista 1: Eva.

##### FAMILIA DE ORIGEN.

DATOS PERSONALES. Tiene 23 años, es soltera, es pasante de la carrera de Psicología, mide 1.58cm y pesa entre 56 y 57kg. Comenta que en una ocasión se hizo una prueba para conocer su grupo sanguíneo y salió B positivo, después se la volvió a hacer y salió A positivo. Es recién egresada de la carrera de psicología y acaba de poner un consultorio con su novio, todo lo que ganan lo reinvierten no sabría decir a cuánto ascienden sus ingresos. No practica ninguna religión, su familia era católica pero llegó un momento en que se volvió apática, así que no van a la iglesia, quitaron todas las imágenes de su casa y surgió un rechazo generalizado no tanto hacia la religión sino hacia la manera en que es la Iglesia, por las cosas que inventan y que sienten que son exageradas. A veces ella se dice a sí misma que sí cree en algo, para no complicarse la vida, porque cuando iba en el CCH decía que a lo mejor era la teoría de Darwin o quizá la de las panspermia, siempre se trataba de explicar y se complicaba todo, pero finalmente a lo mejor para no complicarse cree que sí hay un Dios, además también porque cuando tiene algún problema surge el pedir a Dios que nos ayude, entonces para no verse hipócrita de que nada más cuando necesita, entonces sí cree. Cree en un Dios que nos hizo a su libre albedrío y al nuestro, pero no como un Dios castigador que pinta la religión católica, porque cree que las reglas que ponen sólo sirven para ti mismo, para ser mejor, entonces dice que cree en Dios, pero no pertenece a alguna religión. A últimas fechas se ha estado acercando a lo que es el budismo, pero finalmente no lo ve como una religión sino como una filosofía.

Vive en Barrio de la Concepción, Tultitlán Edo. de México. Es una casa que cuenta con todos los servicios, tiene dos pisos, la planta baja está dedicada al comercio, tienen una dulcería. En su casa vive con sus papás y sus dos hermanos. Su papá acaba de cumplir 60 años, se dedica al transporte de fletes foráneos. Su mamá tiene 40 años, es comerciante y atiende una dulcería. Su hermano tiene 22 años, es estudiante de la Licenciatura de Informática. Su hermana tiene 17 años, estudia en el CCH Naucalpan. Siempre ha vivido en ese lugar.

VIDA FAMILIAR. La entrevistada es la primera hija de su mamá y de su papá ocupó el lugar número cuatro, tiene tres medios hermanos. Comenta que su mamá conoce a su papá desde que era una niña porque él le lleva 20 años y era el único que tenía teléfono en donde vivían y ahí iba a hablar, antes ahí eran ejidos, no había carreteras, habían sólo milpas. Su mamá era campesina, tenían sus tierras y las cultivaban, de ahí comían el frijol y el elote, su papá tenía milpas por donde vivía su mamá, entonces se conocieron y se casaron. No sabe cuánto duró su noviazgo, porque su papá estaba con la mamá de su media hermana, luego se separaron y andaba con su mamá, andaban en vaivén, duró como un año, pero no fue tal cual porque su mamá cuenta que se la robó, que un día la emborrachó y se la llevó, entonces en ese tiempo ya no podía hacer nada porque como la gente ya sabía que había que vivía con él, entonces iba a quedar como manchada y por eso se quedó con él, para que no dijera nada la gente. Al año de que se juntaron nació la entrevistada. Cuando ella nació su papá tenía 38 y su mamá 18, su mamá se fue a vivir con él cuando tenía 17 años. En ese tiempo entre ellos había muchas peleas porque él era muy infiel y su mamá lo cachaba, eso le molestaba mucho a su mamá, pero de repente él dejó de ser así, después de cinco años. En la actualidad su papá cambió mucho, ya no se va con otras mujeres. Su mamá le cuenta que se enfermaba mucho porque en primera le iba a dar preclancia, entonces estaba muy delicada y cuando nació no le dio leche materna porque la primera vez que le iba a dar le salió verde; cuando era chiquita se enfermaba seguido del estómago. Su mamá fue pocas veces al doctor cuando Eva iba a nacer, porque como eran más gente de campo preferían los tés. El parto fue en un hospital. Su mamá le cuenta a Eva que cuando ella nació su papá estaba borracho, entonces cuando llegó a su casa su mamá se estaba quejando de los dolores, así que su papá la llevó al hospital y la dejó ahí para seguirla, por lo que su mamá siempre le reclama que la abandonó en el hospital con Eva. Sus papás no se casaron.

Nació en Cuatitlán Izcalli, Edo. De México, su papá nació en el D.F., de chico vivía con su mamá y sus hermanos, pero a él lo obligaban a cantar en los camiones y a pedir, además le daban de comer en una casa de asistencia, su papá de él se enteró de eso y se los llevó a vivir con él a donde actualmente reside. Ahí tuvieron una madrastra y los enseñó a trabajar el campo. Su mamá es de Cuatitlán Izcalli. Ambos padres la educaron ya que pasaba mucho tiempo con los dos. Su papá siempre estaba con ella y le enseñó que tenía que cuidarse, que no tenía que dejar que nadie la tocara, que tenía que llegar virgen al matrimonio porque sino ya no iba a valer, que si te dejas manosear y te falten al respeto ya no vas a valer sino que vas a ser como una basura. Su mamá le enseñaba lo mismo, lo recuerda desde que tiene uso de razón y cuando lo escuchaba pensaba en que otra vez ya iban a empezar. Recuerda que tenía seis o siete años y que ella ni sabía de lo que le hablaban. Además de eso le enseñaban que no tenía que cargar cosas pesadas, que su hermano no le debía pegar, que por lo mismo le negaban muchas cosas que quería hacer. No guarda resentimiento hacia ninguno de sus padres, sólo comenta que antes se peleaba mucho con ambos, con su papá porque tomaba y con su mamá porque sentía que ella no la quería, incluso llegó a sentir que era adoptada..

Cuando era niña pasaba más tiempo con su papá, quien incluso la llevaba a su trabajo que era en unas minas de arena, cuando él llegaba ella corría a abrazarlo y él la cargaba diciéndole "mi nenita", le llevaba cosas, muñecas o juguetes, era la consentida de su papá y el consentido de su mamá era su hermano, ya después nació su hermana. Recuerda que en la recámara de su mamá habían dos camas, su hermano se dormía con su papá y Eva con su mamá, pero cuando nació su hermana, le tocó dormir en los pies de la cama porque le daba miedo que pudiera aplastar a su hermana, entonces ella sentía que salía sobrando, también porque su mamá decía que ahí le estorbaba y que no podía estirar bien sus pies porque sentía que la fueran a tirar.

Su hermano era con el que mejor se llevaba, recuerda que tenían un triciclo rojo, de los que tenían una cajuelita atrás y jugaban a que eran el auto increíble, el que iba pedaleando era Michael y el que iba atrás era el carro que iba hablando, o a veces jugaba a las luchitas, se subían a la cama y se enredaban trapos en las manos y eran boxeadores y sí se pegaban fuerte en la cabeza pero era de juego. Guarda resentimientos hacia su hermana porque siempre se han llevado muy mal y se ha peleado, su hermana tiene el carácter muy fuerte, se enoja de cualquier cosa, todo mundo siempre se está peleando con ella.

El carácter de Eva antes era tímido, no decía lo que pensaba ni lo que sentía, se guardaba mucho las cosas, en la actualidad dice más lo que piensa y siente, pero le ha llevado su tiempo porque aunque en su casa ya dice las cosas en otro lado aún le cuesta trajo, por ejemplo, piensa que si dice algo puede lastimar a las otras personas.

En cuestión de carácter siente que tiene de ambos padres, es muy chillona como su mamá, que de cualquier cosa llora, y de su papá tiene lo sumiso, que lo puedes hacer como quieras, que siempre quiere ayudar a la gente pero que a veces lo toman de tonto, entonces ella siente que a veces suele ser así.

Lo que más le gustaba de su familia cuando era niña fueron las fiestas que les hacían, los juegos que tenía con su hermano o los paseos que les daban, pero lo que recuerda como algo muy agradable era la etapa de juegos con su hermano, siempre fue de juego, no recuerda que se pelearan y si lo llegaban hacer era de relajo y de juego. Lo que menos le gustó fue que cuando iba a nacer su hermana estaba muy ilusionada, y que cuando llegó a su casa para conocerla antes de ir a verla fue a su cuarto a buscar su osito favorito para regalárselo, pero conforme fue creciendo su hermana se le cayeron sus ilusiones, primero porque sintió que si de por ahí había un alejamiento entre su mamá y ella, una vez llegando su hermana se volvió más profundo, también porque recuerda que se fue a dormir a los pies de la cama. No cambiaría nada de su familia en ese entonces, a pesar de que con su hermana no se lleva bien y la siente como la intrusa, porque aún así ha vivido cosas agradables con ella, aunque han sido pocas.

En su casa en lugar de que le dijeran que querían que trabajara o que tuviera una carrera le decían que llegara virgen al matrimonio, esa era la expectativa de su papá. Y su mamá le decía que esperaba que estudiara.

**FAMILIA ACTUAL.** La transición de la secundaria a la preparatoria la recuerda de una manera muy bonita. Cuenta que cuando iba en tercero de secundaria tenía un novio que lo veía a la salida, y para poder llegar a tiempo a su casa y que no se dieran cuenta tomaba un taxi, se bajaba en la esquina y llegaba corriendo para que pareciera que se había asoleado. Era muy alegre en la escuela pero en su casa era la niña seria, la que nunca hace nada. Muchas veces quiso contarle a su mamá las cosas, ya que le decía que le tuviera confianza, pero una vez una amiga le dijo que su mamá había dicho que si se enteraba que tenía novio la iba a sacar de la escuela, entonces no supo que creer y por lo mismo prefirió no arriesgarse. Las cosas se las guardaba, a veces lo hacía en una cajita de madera y otras en su diario, un día su mamá quiso leerlo pero Eva se enojó y le dijo a su papá y ya no ocurrió.

En la actualidad tiene un novio al que quiere mucho y con el que quiere pasar el resto de su vida.

**SEXUALIDAD.** Cuando iba en la primaria todas las niñas estaban emocionadas porque ya les estaban creciendo los senos y en el baño se los enseñaban así como el vello púbico, y Eva pensaba que estaban

locas, porque ella se sentía triste. Ella no quería crecer, sentía muy feo.

Su primera menstruación la tuvo a los 11 años y medio, para ella fue muy TRISTE, recuerda que fue un sábado y ella sentía que le dolía algo, ella decía que le dolía el estomago, pero no era así, ella fue al cuartito de sus muñecas y luego al baño, ahí se dio cuenta que estaba sangrando y como su mamá ya le había hablado de eso ya sabía que era, pero ella no quería que ocurriera. Después fue al cuarto de su mamá a sacar una toalla porque no quería que su mamá se enterara, creía que la menstruación era como hacer pipi, es decir, que era voluntario y que lo podía controlar por lo que no era necesario que ocupara toallas, pero ese día se dio cuenta que no era así. Al día siguiente fue a buscar más toallas al cuarto de su mamá pero ya no estaban entonces le tuvo que decir y ya su mamá le explicó cómo se ponían. Su periodo es exacto, por temporadas por ejemplo cae siempre en días 10, en otras ocasiones se retrasa o adelanta tres días y de nuevo un par de meses vuelve a ser exacto, por lo que ella ya sabe que día exactamente le va a llegar, cambia sólo dos veces al año. Al principio le duraba dos o tres días y no sufría de dolores, después como a mediados del CCH se empezó a alargar, le duraba cinco días, además le daban dolores y cólicos, se retorció en la cama, empezaba a sentir dolores en la espalda baja, en la cintura, los huesos le dolían. Por los dolores asistió al doctor y le dijo que los dolores se le iban a quitar hasta que tuviera un hijo lo que le dio desesperanza porque no pensaba embarazarse para que se le quitara. En ese tiempo se tomaba las pastillas SYNCOL porque no aguantaba los dolores, a veces ingería tres o cuatro.

Eva ha tenido cuatro o cinco novios. Su vida sexual la comenzó a los 22 años, comenta que ha sido muy linda y agradable porque fue con alguien a quien quiere mucho y con quien ha planeado pasar toda su vida. Por lo que comenta que en una parte sí se cumplió lo que su familia deseaba, porque simbólicamente el matrimonio es estar con una persona toda la vida y no andar saltando de cama en cama, y Eva no piensa hacer que la deje por alguien y no piensa en nadie más. Antes se cuidaban muy meticulosamente, si no había protección no lo hacían, después mezclaron el método del ritmo pero sin eyaculación adentro, y últimamente aunque utilizan el método del ritmo sí hay eyaculación. No ha abortado y comenta que si llegara a estar embarazada no abortaría aunque no esté en sus planes en la actualidad, aunque para un futuro sí lo desea. Prefieren utilizar anticonceptivos que no sean químicos, porque siente que son muchos contras para algo que se puede evitar con otros medios. Le gusta mucho tener relaciones porque es algo muy lindo ya que comparte cosas con esa persona, tiene la confianza física y emocional.

Antes su cuerpo lo veía como algo que no le gustaba, algo que no le agradaba y que criticaba de una u otra forma. Antes porque estaba muy flaca y ahora porque tiene lonjita. Comenta que su novio le ha enseñado a quererse más y a preocuparse, ese es otro punto que le añade a su relación.

Ser mujer para Eva antes era lo peor porque sentía que las mejores cosas las tenían los hombres, no podía hacer servicio militar o asistir a las ferias. Tampoco le gustaba que le faltaran al respeto en la calle. Pero en la actualidad siente que tiene más oportunidad de hacer otras cosas que los hombres no, que a las mujeres les cae más el veinte de las cosas, que son más intuitivas y le hayan sentido a las pláticas. Las mujeres gozan de más privilegios, son más intuitivas y con más tacto. Son más sagaces y a los hombres los siente como una tortuga aunque sean más fuertes les tarda en caer el veinte.

VISIÓN DE LA VIDA. Sus metas en la actualidad son echar andar su consultorio y la meta más próxima es terminar su tesis, otra es continuar con proyectos que por la tesis no los ha podido realizar, como meterse a cursos de guitarra y de corte y confección, que son cosas que siempre le han gustado. También quiere estudiar la maestría, pero quiere primero darse un año de descanso y hacer otras cosas, echarle ganas al consultorio, también quiere dar clases en un CCH, tiene muchos planes pero primero tiene que terminar su tesis para poder hacer las otras cosas. Se siente con muchas ilusiones, ganas y perspectivas, aunque cree que a veces construye más cosas de las que puede hacer, pero dice que sí las va poder hacer. Tiene muchas energías emocionalmente, aunque físicamente no porque siempre se siente muy cansada, le duelen mucho las piernas, las rodillas, los chamorros, el dolor va bajando, se siente como si la estuvieran jalando y pesada, entonces aunque tiene muchas ganas de hacer muchas cosas pero se siente cansada.

Lo primero que piensa al despertar es que no quiere levantarse. No duerme por las tardes. Antes solía soñar (tres o cuatro veces) que estaba embarazada y que su novio le decía que no lo quería y que la llevaba a una clínica, no sabe por qué soñaba eso porque sabe que él no respondería así.

PASADO. Tienden a recordar muchas cosas, incluso si novio le dice que ya corte con eso porque siempre lo anda cargando, por ejemplo a su novio le dice cosas sobre su exnovia o de una ocasión en la que ya habían andado. Le dicen que todavía vive en el pasado, aunque siente que es cierto, que lo debe dejar atrás, pero aunque se da cuenta le cuesta trabajo poder hacerlo.

PRESENTE. Lo visualiza con muchas ansias, por ejemplo de echar andar su consultorio, casarse en un futuro (no por la iglesia, sino sólo vivir juntos), tener su maestría, meterse a las clases de guitarra o de piano.

PADECIMIENTO



**DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO.** Sabe que tiene várices porque tiene las venas saltadas, primero empezó con una mancha verde, luego se empezó a inflamar. En la parte interna del chomorro tiene dos o tres várices que están verdes y que se inflaman. Últimamente ya no se le han inflamado tanto.

\*Sus várices están en la pierna derecha.

Del lado derecho tiene el pie chueco, los zapatos se le desgastan más de ese lado. En el lado derecho tiene la várice y su reuma, en la otra no. De ese lado se cansa más.

Hace cuatro años que notó que tenía várices, no asistió al doctor, pero supo lo que eran porque su mamá le decía. Después sí asistió al doctor, el cual le recetó medicamento para los riñones y para la gastritis, después por tanto medicamento le dio colitis, el cual le afectó ya que le dolían más los riñones. Por último con tanto antibiótico le daban infecciones vaginales, porque al dejar de tomarlo se le quitaban. También le dieron medicamento para las várices.

También tomó un medicamento naturista que contenía castaña de indias, cuando se lo tomaba se le desinflamaban notablemente. Se confió así que cuando decidió volverlo a tomar ya no le resultaba de la misma manera, ya que aunque sí le desinflamaba y le calmaba el dolor de pies sus várices ya habían avanzado.

Después se tomó un té de sangre de grado, cancerina y de cola de caballo, en la actualidad sabe que sirven para otra cosa.

Hubo un tiempo en que los padecimientos le aparecieron la mismo tiempo, primero le dio gastritis, luego la lumbalgia, luego el dolor en los riñones, al mismo tiempo le aparecieron las várices, la reuma empezó un poco antes y por último las infecciones vaginales y en el riñón. Todo le dolía, hasta que dijo "ya basta" y dejó de tomar medicamentos, todo desapareció, su dolor de riñones, ya no se le inflamaba tanto el estomago, ya no le ardía el estomago, si acaso sigue teniendo colitis pero no como antes. A veces sólo se le inflama el estomago porque come mucho, también siente que está cansada de las piernas.

**FACTORES COADYUVANTES.** Tomaba mucho medicamento hasta que le afectó el estómago, ahora ya no toma nada, se aguanta el dolor. Se enfermó de gastritis, también le dio lumbalgia, en ese entonces ella se imponía records de no comer, es decir de cuántos días aguantaba sin comer nada, ni un dulce. No le daba hambre. No lo hacía porque se sintiera gorda, ya que su trauma en ese entonces era que estaba muy flaca, sus piernas las veía muy delgadas y las quería tener más gorditas, sin embargo, sabía que esto no podía ocurrir porque no comía. La comida le daba asco, al verla no sabe qué sentía y más porque en ese entonces se peleaba mucho con su mamá y por lo mismo se la pasaba hasta las tres o cuatro de la tarde y cuando llegaba a su casa su mamá le reclamaba y tenían muchos problemas. Por esta situación prefería no comer para así no verle la cara a su mamá, menciona que no lo hacía por chantaje.

Antes solía ir a aerobics, después se metió al gimnasio y salía a correr. Estando en el gimnasio realizó pesas durante un mes, pero dejó de hacerlas porque le dijeron que no eran buenas para sus várices. A los aerobics dejó de ir porque se lastimó su rodilla. Y ahora que corre siente que le falta el aire, que se sofoca y dejó de correr, además le daba flojera levantarse porque lo realizaba las 06:30am.

Utilizó tacones desde que entró al CCH porque se sentía muy chaparra, pero dejó de utilizarlos por insistencia de su novio ya que ella sufría de dolores en la espalda, los cuales disminuyeron una vez que dejó de utilizarlos. No utiliza medias, ni calcetas apretadas, tampoco ropa que le apriete. Lo que recuerda es que en la primaria y en la secundaria cuando no se secaban sus calcetas se las ponía mojadas y ahora en tiempos de frío le duele porque tiene un reuma en donde tiene sus várices.

En una ocasión trabajó en un lugar donde tenía que estar todo el tiempo parada, poco después le aparecieron las várices, ahí trabajó dos o tres meses. Pasaba de pie de 8am a 6pm. No presenta dolores de cabeza. Sus pies y manos las tiene frías usualmente. Cuando estaba en la escuela se le inflamaba su intestino, casi siempre le pasaba en la noche. Antes iba a defecar cada tres días, ahora que utiliza acupuntura va dos o tres veces al día. No tenía problemas para orinar, sólo le dolían los riñones.

En su familia no conoce a alguien que tenga várices, ni sus tías, hermanas o su abuelita. Sus abuelos maternos sufren de hipertensión. A su abuelo paterno lo asesinaron y su abuela murió de una enfermedad en los riñones, tenía problemas de digestión y retenía líquidos, además de que no podía asimilar los alimentos y por último padecía de diabetes.

Su papá tiene diabetes, su mamá estuvo en riesgo de tener cáncer cervicouterino ya que tenía el Virus del Papiloma Humano.

Eva cuando era niña se enfermaba de gripa y de anemia, además se desmayaba en la secundaria y en el CCH.

**HÁBITOS Y ALIMENTACIÓN.** Su niñez la puede dividir en dos tiempos, en el primero hubo de toda la comida que se les antojaba, después hubo un momento en el que ya no había de nada. En el primero comían mucha fruta y en el segundo comían solamente frijoles y huevos, o tacos de sal, porque era tan mala la situación que luego no sabían qué era lo que iban a comer. Lo que más se le antojaba era la sardina, le fascinaba, porque era como DULCECITA, al igual que la sandía y la tuna, recuerda que su papá llegaba con cajas de tunas, y aunque luego se iba adecuadamente al baño, era muy rico, también

a veces llegaba con las sandías grandes. De niña Eva no consumía dulces, chocolates ni pastel, prefería el dulce de las frutas.

Lo primero que hace cuando se levanta es revisar si está prendido el radio o prenderlo en estereo joya, escuchar los avances de noticias, después ver lo que tiene que hacer, ordenar las cosas de su casa, lavar los trastes, ayuda a preparar el desayuno e ir abrir su dulcería. Su desayuno varía, puede ser guisado del día anterior como pollo en chile guajillo, siempre de guisado es un pollo y un chile, o pollo entomatado o pechugas de pollo, pollo rostizado, la comida siempre va acompañada de un pollo y de vez en cuando es carne de res como picadillo o bisteces. Últimamente han comido más carne roja, lo que la preocupa porque sabe que no está bien. Consume muy pocas verduras. En otras ocasiones desayuna en casa de su abuela, dos o tres veces por semana, ahí la comida es muy pesada porque no le puede decir que no a su abuelita. En esas ocasiones consume quesadillas, guisado y postre, además de tazas de café.. Comenta que es muy rico comer ahí, pero siente que come más por compromiso que por el deseo de comer. Los guisados de su abuela tienen mucho cerdo y res, también hay verduras como nopales, los que le fascinan así como quesadillas de queso.

Una vez que llega de casa de su abuela continua trabajando en su tesis, trapea su consultorio, se sale a tomar el sol, a veces toca un rato la flauta. Come a las 8pm, ingiere pollo en chile verde, pollo en tomate con papas, pollo empanizado y la sopa con caldo de pollo. No toma leche ni pan, tampoco café prefiere el té. Durante el día come gansitos o fruta.

El sabor que más le gusta ha estado cambiando, porque antes le gustaba mucho el DULCE, pero en la actualidad está entre lo DULCE, lo PICOSO y lo AGRIO. De un sabor dominante que tenía siente que se está nivelando.

CREENCIAS Y EMOCIONES. A su familia de origen la describirá con TRISTEZA-SOLEIDAD y la ALGERÍA, porque a veces su papá se llevaba a su hermano a las minas a ver cómo era el trabajo, entonces recuerda que se quedaba sola en un cuarto en el que tenía sus muñecas, ahí se ponía a jugar, tenía costales de juguetes y un edificio de madera en donde vivían sus muñecas. En ese cuarto se la pasaba horas, hasta que llegaba su papá y su hermano con quien se ponía a jugar.

Su pubertad y la adolescencia las describiría con un sentimiento de SOLEDAD porque recuerda que cuando llegaba de la escuela se sentía muy sola, aunque en la escuela tenía muchas amigas y en su casa se sentía sola, comenta que le decían que creían que ella tenía un cuarto lleno de peluches, por la manera en que era, porque en la escuela era de una forma y su casa de otra.

Sabe que las causas de las várices son permanecer mucho tiempo parada, por usar ropa ajustada y, por hacer pesas. Las consecuencias no las conoce ya que no le ha tomado importancia como a sus otras enfermedades. Si llegó a preguntar por ella fue porque iba al doctor por otra cosa y salía en la consulta. Desconoce el proceso completo, sólo sabe que se obstruye el paso.

Nunca ha comprendido la razón por la que sufre de várices. Siente que es mucha exageración para que en tan poco tiempo le hayan dado.

Cuando piensa en sus várices siente FEO y siente TRISTEZA. Tiene pensamientos como de que ya no podía utilizar faldas.

\* Cuando hace calor le duelen más las piernas y los pies.

## Entrevista 2: Ada

### FAMILIA DE ORIGEN

DATOS PERSONALES: Tiene la edad de 59 años, vive en la colonia la higuera en Atizapan de Zaragoza. En el Edo. de Méx. Es una casa propia la cual cuenta con todos los servicios. Lleva viviendo ahí 10 años junto con su hija después de haber vivido en la colonia Anahuac. Es una mujer separada, su ocupación es el hogar y su religión es el catolicismo, tiene como grado máximo de escolaridad la primaria. Su hija tiene 21 años y su hijo 17, los 2 son estudiantes, su pareja es chofer.

VIDA FAMILIAR: Sus padres son provenientes del estado de Querétaro e Hidalgo respectivamente y vinieron a trabajar al DF. Vivió su infancia en la colonia Anahuac hasta los 30 años. Luego su padre compró un terreno en Atizapan. En su familia sólo eran ella y su hermano, ella vivían con su padre, no recuerda a que edad la tuvieron sus padres, fue sostenida por su padre y por su abuela ya que su mamá falleció cuando era pequeña y no recuerda que edad tenía. Para ella su educación fue muy bonita ya que recuerda mucha comprensión y mucha comunicación de su abuela y su padre para ella, menciona que a los dos les tenía mucha confianza. Su padre era una persona que llevaba las riendas del hogar con mucho cariño, la COMPRENSION de su padre y su abuela fue muy importante. La expect

tenían hacia ella fue que estudiara y terminara una carrera pero no pudo por la necesidad de atender a su padre económicamente, ya que estuvo mucho tiempo hospitalizado debido a un accidente, por lo que comenzó a trabajar en fábricas. Narra que nunca fue consentida y aparte que nunca convivió con su hermano, se sentía muy FELIZ y no le disgustaba nada de su familia.

**IMPORTANTE: SU MADRE NO MURIÓ LA ABANDONÓ Y POR ELLO GUARDO MUCHO RESENTIMIENTO.**

**FAMILIA ACTUAL.** En su juventud recuerda que llevaba una muy buena relación con sus papás y que con respecto a su infancia fue una etapa muy FELIZ, jugaba juegos de actividad física como los encantados, junto con actividades en las que tenía que brincar o correr. Comenzó a trabajar a los 17 años en una fábrica. A su único esposo lo conoció en donde actualmente vive, duraron poco tiempo de novios, incluso tuvo a su hija al poco tiempo de haberse casado y narra que al principio la relación era buena a pesar de que él tenía hijos aparte. Con el tiempo comenzaron los pleitos ya que él era muy irresponsable y ella pensaba que no tenía que preocuparse por hijos que no eran de ella, él nunca cambió y ella no pudo seguir así. También nos cuenta que una causa muy importante de su separación fueron las intrigas de los hijos de su esposo hacia ella, llegando al grado de que uno de ellos intentó en alguna ocasión golpearla.

**SEXUALIDAD.** Con respecto a sus embarazos Ada platica que desde el primero comenzó a sentir dolor en sus piernas pero no le importo ya que "en todos los embarazos es normal el sentir dolor" el segundo embarazo fue mucho mas grave ya que no sólo había dolor, sino también el riesgo de perder a su hijo. Antes de casarse con su marido tuvo algunos novios y siente que eligió al equivocado. Otro punto muy importante es que actualmente su hijo no vive con ella, vive con su marido y casi no lo ve, ya que vive muy lejos y en parte porque dice que así se evitan problemas

El último embarazo no fue planeado pero aun así su hijo recibió el mismo trato que su hija con la excepción de que era mas travieso y por consecuencia recibía más regaños y castigos

Por último nos comenta que no tiene ningún resentimiento hacia su ex esposo, solo con el no verlo y con el tiempo ha perdido rencores y actualmente se siente muy TRANQUILA con su presente.

**VISION DE LA VIDA.** Es una mujer católica que al levantarse lo primero que se le viene a la mente es que Dios le ha dado otro día de vida. Por lo general para ella una cosa que le hace sentir bien es hacer el trabajo doméstico y otra que le disgusta es el silencio, tampoco le agrada salir a visitar a sus vecinos, en conclusión nos cuenta que nada mas sale al mandado o para cosas relacionadas con el hogar.

Con respecto a su enfermedad se siente con ACEPTACION, TRISTEZA, E IMPOTENCIA pero por otro lado dice que su vida actual la considera muy tranquila. El pasado con su abuela y su padre lo recuerda muy bonito y piensa que su familia que ella formó no tiene nada que ver con la que ella pertenecía

## PADECIMIENTO

**DIAGNOSTICO Y TRATAMIENTO.** Las várices le fueron diagnosticadas luego de su segundo embarazo, las piernas le dieron molestias desde el primer embarazo pero ella lo consideró como algo normal. Aparte de su problema de las várices ella tiene un problema óseo debido a un golpe y al exceso de trabajo pesado en la tienda de su marido. Luego del segundo embarazo los doctores le propusieron la operación pero ella no se la hizo, ya que su segundo parto fue por cesárea y entre otros factores como el dolor, tenía que cuidar de sus hijos y esta operación le comentaron necesitaba de mucho tiempo de reposo.

Después ya no siguió con ningún tipo de tratamiento, solo tomó un medicamento para la activación de la circulación ya que su pierna izquierda sufrió de una úlcera y se ennegreció mucho, al grado de que se vio en la necesidad de operarla. Ada está consiente de que debido a las várices (le informó el medico) en cualquier momento un coágulo puede provocarle una embolia o un paro cardiaco.

**FACTORES COADYUVANTES.** Su abuela era hipertensa y su papá padeció de los riñones y de los pulmones por fumar. En su trabajo pasaba mucho tiempo parada, en ocasiones se apoyaba en un sólo pie durante mucho tiempo. De niña le gustaba caminar mucho, pero ahora ya lo hace lo menos posible.

También usaba zapatos de tacón y tobimedias un poco apretadas.

Por ultimo sufre de hipertensión y ella se considera una persona obesa.

**HABITOS Y ALIMENTACIÓN.** Su hora de dormir es siempre después de las 12 a.m., y despierta a las 6a.m., en ocasiones no logra dormir hasta las tres o cuatro de la madrugada y debido a esto duerme sólo 3 o 4 horas. Al despertar se siente cansada pero no duerme durante el día a menos que se sienta muy mal de su problema óseo. Sus sueños a veces los recuerda y a veces no, tiene sueños variados. tanto agradables como desagradables.

Toma su desayuno hasta las 12 del día y después se dedica a realizar las labores del hogar, si tiene que salir al mandado lo hace. Si se siente mal se recuesta un rato y ve la televisión o escucha música.

Nos cuenta que nunca ha sido melindrosa y que le gusta comer muchas cosas como sopas, café negro y pan de dulce aunque le ha dicho el médico que no debe comer ese tipo de comidas.

Consume más carne roja que verduras y le gusta mucho la sopa de pasta. De niña le agradaba la leche, el huevo y sobre todo las golosinas como dulces y chocolates, comenta que tomaba más refresco que agua. Ahora nos cuenta que no come fruta y prefiere comer pan a una manzana. Realiza dos comidas al día y por lo general entre comidas consume ya sea pan o tacos de algún guisado que haya preparado.

CREENCIAS EMOCIONALES. Luego de que se le hicieran evidentes las várices, no se preocupó mucho ya que no le molestaban. Siente que su vida con su papá fue buena, y que una parte de su matrimonio también lo fue hasta que comenzaron los problemas.

Actualmente se siente con ACEPTACION, TRISTEZA E IMPOTENCIA por su enfermedad, sin embargo con respecto a su presente nos relata que se siente con mucha TRANQUILIDAD.

### **Entrevista 3: Sella**

#### FAMILIA DE ORIGEN.

DATOS PERSONALES. Tiene 48 años, con su pareja vive en U.L., estudió la preparatoria, mide 1.50 y pesa 60kg, su grupo sanguíneo es O positivo, trabaja en la Delegación Azcapotzalco como bibliotecaria y por las tardes trabaja en un despacho como auxiliar contable. Sus ingresos ascienden a 4000 pesos mensuales, practica la religión católica, pero no es muy asidua a ella, la heredó de sus padres.

Vive en la colonia pasteros, Delegación Azcapotzalco; es una casa prestada, ya que pertenece a sus suegros, tiene acabados de ladrillos con terminados en aplanados y tirol, el piso es de cemento pulido. Cuenta con agua, luz, teléfono, pavimento, alcantarillado, es una colonia urbanizada. En la casa hay cuatro habitaciones, una para cada uno de sus hijos, otra para ella y su esposo, además de la cocina y el baño, es de un piso y tiene patio de concreto, tiene pocas plantas en macetas. Lleva viviendo allí 17 años, antes vivían en el Edo. de México en la colonia Reyes Tultitlán. En la actualidad vive con su esposo y con tres de sus hijos.

VIDA FAMILIAR. Fueron seis hermanos, cinco hombres y la entrevistada que es la única mujer, ella es la más grande. Antes vivían en la colonia Tlatilco, perteneciente a la Delegación Azcapotzalco. Cuando Sella nació su mamá tenía 20 años y su papá 22 años, ellos estaban casados. Ella guarda recuerdos desde que era pequeña, por lo que menciona que ella veía que la relación entre sus padres era conflictiva y que su papá era un "desobligado, borracho y golpeador", no sabe si ella fue planeada, pero no lo cree porque eso no se tenía contemplado en esa época ya que se acostumbraba casarse y esperar lo que viniera, por lo que no sabe si fue deseada, pero sí sabe que fue esperada porque eso era lo lógico. Comenta que cuando alguien se casaba a los pocos meses ya se esperaba que tuvieran un hijo. Recibió pecho materno durante año y medio.

El recuerdo más significativo de su familia es la ausencia de su papá., porque siempre fue un hombre muy desobligado y ligado a eso la costumbre que tenían las mujeres de antes, de decir y pensar que su esposo es desobligado sin importar que él se vaya y mañana regresa, ya que era su cruz. Lo que más recuerda es que su papá la llevaba con ella a la cantina porque a él no le gustaban los niños, y como ella era la única mujer le resultó contraproducente, a ella le dieron una educación de hombre porque la llevaba con las cantinas, a los cabarets, lo que no se explica cómo, porque no dejaban entrar a niños, pero ella lo recuerda bailando y la música de ese tiempo porque la vivió. Con su papá se llevaba bien porque aunque era una persona muy destructiva con su mamá, con ellos era muy cariñosa, nunca les puso una mano encima y era de divertirse porque tenía muy buen sentido del humor.

Con su mamá se llevaba bien, su mamá era cariñosa y también correctiva, porque como no tenía el apoyo de una figura paterna tenía que hacer las dos cosas. Ella no cambiaría nada de su infancia, sino que dejaría las cosas así.

En cuestión de carácter siente que se parece a la familia de su mamá, en la cual eran dos hermanas que fueron educadas con el esquema de que es su marido hasta la muerte y que lo tienen que respetar, lo que con ella se rompió porque ella fue la nunca mujer de su familia y además convivió con la familia de su abuela materna, en la cual eran más hombres que mujeres.

Ella no se considera como una persona agresiva, si no como de carácter fuerte y combativa. Para ella una persona agresiva es alguien que va por el mundo pegándole a todos y sin motivo alguno, nada más porque no le gustó como lo vio. Y ella no es violenta, sino es muy paciente, pero a la vez

combativa porque cuando la gente le busca problemas entonces responde, y no a la primera sino a la tercera, en la que ya responde agresivamente.

**FAMILIA ACTUAL.** A su pareja la conoció en un club deportivo, en la actualidad con él no puede decir que se siente bien, pero tampoco se siente mal, porque tienen diferentes maneras de pensar, diferentes opiniones, aficiones y gustos, son diferentes en todo, por tanto no comparten salidas ni nada, entonces cada quien anda por su lado, él trabajando y yo, que soy lo contrario a él soy muy social. Lo escogió como pareja porque lo conoció en el grupo donde asistía y por lo mismo creía que compartían las mismas aficiones por el baile, lo que no resultó de esa manera. Con su pareja para no tener problemas no le dice lo que hace. La relación con su familia es buena, es de complicidad porque su pareja es tan estricto, tan recto, tan intelectual que no comparten los gustos, como la música, ya que él escucha clásica y a ella le gusta el cha, cha, cha entre otras, y como no comparte esos gustos con él sólo los platica con sus hijos, así que refiere que su relación es de complicidad. Siguió con él después de darse cuenta que no era lo que ella pensaba porque va por la vida caminando y pensando en que lo que va hacer lo hará sin importar que él no quiera caminar con ella. Tiene tranquilidad con él porque no hay violencia ni agresividad en la relación, lo que no sabe si es que es por su carácter ya que piensa que lo que quiere hacer lo realizará independientemente de lo que piensen.

**SEXUALIDAD.** Su primera menstruación fue a los 14, el proceso se lo explicaron en la escuela. Su primera relación sexual fue a los 16 años con su pareja actual. Al principio no le parecía tan excitante, pero poco a poco le fue encontrando el gusto al ir leyendo. Mucha de la información que tiene de sexualidad ella la ha leído porque siempre tiene la costumbre de leer lo que se le ponga en frente o de investigar cosas.

Desde que iba a la primaria tenía novio, también en la secundaria. Decidió juntarse con su pareja con la idea de casarse, pero eso del matrimonio ahora se le hace muy difícil aceptarlo, no se piensa casar. Con su pareja lleva 31 años. Su primer hijo lo tuvo al año de casada, él tiene 30 años, pero de los demás le es difícil recordar sus edades porque fueron muchos, por lo que cuando estaban niños les decía que se aprendieran cuántos años tenían y en qué año nacieron, porque en la primaria se lo preguntaban y ella jamás se preocupó porque sabía que ellos conocían sus edades. Las edades de sus hijos oscilan entre los 30 y los 17 años. Con ella viven el de 17, el de 19 y el de 23. Fueron seis hombres y dos mujeres, es decir ocho hermanos.

Sus primeros cuatro hijos fueron deseados y planeados, porque ella había dicho que cuando tuviera 32 años se iba operar, y eso iba hacer, pero le dieron agua y por eso no la pudieron operar, y le dieron cita para otro mes y entonces ya no regresó. Después de su siguiente embarazo le ocurrió lo mismo, sólo que no había anestesiada, con el que siguió ocurrió lo mismo, pero ya con el último se aferró hasta que la operaron.

Como métodos anticonceptivos utilizó pastillas, inyecciones y el ritmo.

Le fascina ser mujer porque siente que tiene menos problemas que un hombre, en primera porque se dice que todas las mujeres son bonitas, tienen más que lucir, se puede poner un vestido o un pantalón, los hijos las quieren más y son más apegados, a ella la cuidan mucho. Ella menciona una frase que dice una analista transaccional "si tu sabes hacer la tarea con tus hijos no tendrás de qué preocuparte y verás los frutos adelante", y ella lo ve así porque sus hijos se preocupan mucho por ella, lo que no hacen por su esposo. También le gusta que en las fiestas puede esperar a que la saquen a bailar y si le dice a uno que no, puede escoger con otro que llegue.

**VISIÓN DE LA VIDA.** Sella cuando se muera no quiere que digan que se murió la Sra. ... sino que se murió la Licenciada ... ella quiere estudiar derecho. Por lo que repitió la secundaria completa y la preparatoria, esta última le ha costado trabajo por el tiempo, ya que ha estado trabajando y luego le falta tiempo para ir a las asesorías. En la actualidad le falta terminar una materia en tres niveles (matemáticas 2, 3 y 4) pero es muy reacia hacia ésta porque al abrir un libro le duele la cabeza porque está predispuesta. Cuando abre un libro de matemáticas le duele la cabeza o empieza a divagar en otras cosas y al final, después de hora u hora y media no hizo nada. Sin embargo sabe que tiene que hacerlo porque es una meta y la tiene que cumplir.

#### PADECIMIENTO

**DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO.** Las várices las tiene desde que tuvo su segundo hijo, es decir como a los 23, pero ya con el último hijo se dio cuenta que las piernas se le veían muy feas, así que tenía que utilizar medias de likra porque no sabía que existían las KENDALL, entonces ella usaba tres medias normales y le apretaban, por lo que pudo resolver el problema por un tiempo. Después conoció las medicinales las que comenta que son una lata porque son muy difíciles de poner. Comenta que hay otras medias que no son medicinales pero que también sirven para tratar el problema de las várices y que no parecen de abuelita.

**FACTORES COADYUVANTES.** Trabajó en una fábrica de encajes y adornos de vestidos y tenía que

estar 8 horas con media hora de comida, durante las cuales tenía que estar todo el tiempo de pie, porque no se podía ni mover ya que para aprovechar el tiempo cuando necesitan un material se los llevaban. Trabajó durante un año. También trabajó de mesera pero ahí estaba caminando, lo realizó durante seis años. Utiliza tacones de 7cm, lo más que usa es de 8cm, pero cuando va a una fiesta usa 9cm nada más para presumir, pero como en su trabajo tiene que andar en la calle procura utilizar un tacón de 7cm y ancho, porque le delgado es muy incomodo. Usa tacones desde que tenía 15 años, porque los zapatos de piso la cansan mucho, incluso comenta que cuando iba en la primaria salieron zapatos con taconcito y como era la novedad todas las niñas los usaban, y ya en la secundaria eran unos tacones de 6cm, anchos y gruesos.

De lo que más se enferma es de gastritis, la cual la tiene desde hace años pero no se había dado cuenta, ya que tenía un dolor muy fuerte que empezaba en la boca del estómago y terminaba en la espalda, le duraba dos o tres días en los cuales le daba vómito, no podía comer y el médico le decía que era un dolor muscular, hasta que últimamente le dicen que es la gastritis. A partir de eso sabe lo que tiene que comer, porque muchas veces se la provocaba más por la ignorancia, porque mientras creía que era un dolor muscular seguía comiendo chile y cosas que le perjudicaban. Ahora que sabe que tiene gastritis sabe cómo cuidarse.

Ella practica la natación y cuando nada trata de olvidarse de todo, y como tiene un cuerpo estético piensa que eso va atraer más la atención que sus várices e intenta no preocuparse. Practica deporte desde los 16 años, jugó mucho tiempo fútbol soccer, después físico culturismo y natación. Físico culturismo empezó hace 15 años, últimamente lo ha dejado por la cuestión de los trabajos que son en la mañana y en la tarde

**HÁBITOS Y ALIMENTACIÓN.** Cuando era niña recuerda que cuando su papá estaba (porque su papá desaparecía y regresaba después con dinero, y era de los que decía “come como rey aunque mañana trabajes como wey”) era de acabarse el dinero en un solo día, porque era de muy buen comer, le gustaba comer carne y antojitos, nada de una comida planeada, sino que carne en abundancia, sopes, quesadillas, pozole, pancita, suadero y tacos, eso era lo que le gustaba comer. En las ocasiones en que su papá se desaparecía y su mamá se quedaba sin dinero lo que comían era papas con chile, sopa, frijoles e incluso a veces eran comidas que las amistades de su mamá, viendo su situación, le regalaban. En ese momento tenían que comer verduras porque era para lo que les alcanzaba, ya que antes las verduras eran más baratas que la carne, lo que ya no ocurre en la actualidad.

Ahora lo que más come es verdura y carne asada, su comida favorita son los chiles rellenos. Le gusta mucho toda la comida mexicana pero siempre trata de llevar un balance en la alimentación, ya que piensa que no tiene por qué meterle tanta grasa al cuerpo, aunque sean riquísimas las quesadillas y las gorditas, así que si hoy se come una gordita lo hace con mucho gusto porque sabe que mañana se comerá una sopa de verdura y no otra quesadilla, que aunque son muy deliciosas son muy dañinas la cuerpo.

Su SABOR preferido es el dulce, se le antojan los chocolates. De niña también le gustaban mucho los DULCES, los cuales ella compraba con el dinero que le daban. En la actualidad no come muchos dulces porque lo piensa en la subida de peso y en la estética, además porque la operaron de la vesícula. Según sus actividades se le antojan o no los dulces, es decir si ella ha consumido alimento alguno o no, porque tiene gastritis y si deja de comer le arde el estomago. Cuando ocurre eso se le antoja un dulce o un chocolate con un cafecito. Al día come cuatro veces, primero antes de las 8 am, luego como a las 10 o 12, después a las 5pm y ya no cena, sólo a veces una media taza de café antes de dormir. Desayuna (antes estaba acostumbrada a comer huevo) verduras con huevo y un pedazo de pan con leche (por la operación de la vesícula no podía consumir lácteos, sólo lo hace muy poco) o café o atole. A las 12 del día siente que su estomago le exige algo de comer, por lo que consume la comida que prepara, que puede ser verdura hervida y fruta, si consume sólo verdura siente que no comió nada por lo que necesita azúcar para satisfacerse. En otras ocasiones come verdura con un pedazo de pechuga asada muy pequeña. Luego por la tarde en su casa consume verdura y a veces muy poca carne, de preferencia no es roja. Si llega a cenar consume lo que sus hijos hicieron de comer, que normalmente es pollo, así que se come una pierna de pollo con dos tortillas y media torta.

Se levanta a las 6 o 6:15, se duerme entre las 11 y 11:30, no siente que descansa, porque toda su vida no le ha gustado levantarse temprano, si lo hace es por causa de su trabajo o de la escuela, pero por voluntad propia no lo hace. Así que admira mucho a las personas que dicen “yo a las 5, 6 de la mañana ya no puedo estar en la cama y me tengo que levantar a hacer algo”, quisiera ser así y aprovechar el tiempo, pero si lo hace se siente fuera de este mundo, aunque tenga trastes o ropa que lavar su cuerpo se resiste y tiene que ir a acostarse aunque no se vuelva a dormir. Los sábados y domingos se levanta hasta las 10am, y siempre que no ha trabajado temprano, cuando le ha tocado trabajar tarde se levanta a las 9 o 10 de la mañana porque jamás le ha gustado levantarse temprano, por lo que sus escuelas fueron en la tarde. Ahora que está estudiando y por el trabajo se tiene que levantar temprano, pero no lo hace por gusto, entonces siempre se siente cansada.

**CREENCIAS Y EMOCIONES.** A su familia actual la define con la emoción de ALEGRÍA y APOYO.

A su familia de origen la describe con ANGUSTIA.

En la actualidad ella se definiría con ALEGRÍA.

Le causa frustración tener várices porque no encuentra una causa lógica a su padecimiento.

#### Entrevista 4: Nohema

##### FAMILIA DE ORIGEN.

DATOS PERSONALES. Tiene 60 años, es viuda. Estudió hasta la primaria. Mide 1.56 m, pesa 67 Kg tiene tipo de sangre O<sup>+</sup> se dedica al hogar, sus ingresos ascienden a \$2500 al mes, es católica desde pequeña siendo practicante de la misma, dicha religión fue inculcada por su familia. Vive en San José Xalostoc, Edo. de México. Tiene casa propia, los acabados son de concreto, azulejo, tiene todos los servicios. Vive con dos hijas, su casa está distribuida en departamentos de dos cuartos, sala-cocina, comedor y cocina.

VIDA FAMILIAR. Es proveniente de un pueblo del estado de Puebla. Vivió aquí a partir de los ocho años. Vivió en Tacubaya, en Chapultepec, san Fernando Edo. de México. Migró de su pueblo al DF por una cuestión laboral de su padre. Su familia constaba de 10 hijos y su padres, ella es la 7ma hermana siendo siete hermanos y tres hermanas. Sus hermanos se dedican al comercio, gerencia de un hotel, negocio de material, fábrica de cera, a las labores de un rancho, arquitectura, tintorería. Sus padres nacieron en Puebla, la relación de sus padres era buena antes de que ella naciera, su papá se dedicaba al campo y su mamá al hogar. Su mamá tocaba el armonio en la misa y su papá iba a la iglesia hasta que un día el le habló. Cuando ella nació su mamá cuidaba animales, su mamá se calló y se pegó en el estómago y al nacer atendió a su mamá una partera; fue una hija esperada ya que fue criada por su madre (de la que recibió un año de leche materna) quien le enseñó a bordar, se le enseñó a trabajar en el campo, a sembrar fríjol, etc. A lavar, a planchar, las cosas del hogar. Tiene recuerdos muy bonitos, los que describe con mucha emoción y que no los va a volver a vivir como subirse a los árboles. Describe la infancia con FELICIDAD Y ALEGRÍA, lo que más recuerda es que jugaba con sus primos, de los cuales recuerda uno que la quería mucho, jugaban a las carreras, era madrina de las carreras de caballo, salía en obras de teatro en la escuela, cantaba. Entre los 11 y 12 años entró al coro de la iglesia. Se iba en camión a cantar a otros pueblos. Siente que fue muy FELIZ y ALEGRE en su infancia y en su juventud. De su familia se llevaba mejor con su hermana Elia y Marina, con la mayor casi no se llevaba y con sus papás tenía una buena relación. Entre ellos también se llevaban bien. En cuestión de carácter y físico siente que se parece más a su mamá, ya que son las mismas costumbres, las pláticas, concuerdan mucho, en religión y en comunicación. Siente que su carácter es suave pero cuando se enoja lo hace de manera fuerte. La persona más fuerte de su familia es su hermana Marina (de 8vo lugar) y quien necesita más apoyo es su hermana Georgina (de 9no lugar) ya que su esposo ya es grande y tiene que trabajar mucho. De chiquita le decían de cariño Lila, porque era guera, su madrina le decía Líbola porque era un personaje de leyenda. Era la consentida de su papá. Sus padres querían que como hija estudiara, que saliera adelante, pero en un pueblo no hay esas oportunidades, hay que salir, además, tenía un problema que cuando su mamá venía al DF ella iba para el rancho, y viceversa, así que no pudo desenvolverse, eso antes la hacía sentirse mal, pero ahora ya no. Lo que más le gustaba de su familia es que cuando están juntos se la pasan a gusto, pero lo que no le gusta son los problemas por dinero. Si pudiera cambiar algo en el pasado de su familia sería que fueran más unidos y que no se hubieran alejado tanto. No siente ningún resentimiento hacia nadie de su familia, a excepción de una prima, ya que ésta le mandó unas cartas en dónde le reclamaba por contar cosas demás.

FAMILIA ACTUAL. Recuerda que en su juventud tuvo pretendientes, recuerda que iba ala plaza, que al estilo pueblo le echaban las galletas, los chicles y las cartitas y que todo eso lo aventaba o rompía antes de llegar a su casa, para evitar ser vista por su madre, aunque niega haber sido novia de alguno de ellos. Después cuenta que tuvo un novio que era médico militar, cuando ella tenía 16 años, él entraba a su casa y su mamá había dado permiso para andar con él, puesto que se iban a casar, pero lo atropellaron, un carro lo mató, lo que la hizo sentir muy mal, porque en su casa ya lo conocían, ya la había ido a pedir. Él murió cuando fue a dar una consulta por la noche, lo atropellaron en la carretera. Ella lo recuerda "bien" a veces con tristeza, a veces diciéndose a sí misma "otra hubiera sido mi suerte ", "Dios lo quiso así". Se casó a los 20 años, conoció a su esposo en una gasolinera en donde ella trabajaba promocionando productos para coches; él la invitaba a salir, a comer, hasta que se hicieron novios y terminaron casándose nada más por la iglesia. Duraron casados 20 años, tuvieron 6 hijos y hubo dos abortos. Entre ellos dos se llevaban "bien", no discutían mucho porque a ella no le gustaba, entre la familia se llevaban "bien", como todas las familias "normales" tenían problemas de cuando alguien no quería ir al mandado o cosas así. Desde que se casó vivieron juntos en la casa en dónde se realizó la entrevista.

Como se mencionó tuvo seis hijos. Cuando se alivió de la mayor fue asistida por una enfermera en su casa, después vino un aborto, el cuál ocurrió a los tres meses de embarazo. Después vino un varón, este parto fue más tranquilo, también se alivió en su casa con un médico y la ayuda de una enfermera, luego vino, otra niña, quien nació sin ayuda alguna un día al terminar una reunión en su casa, no había nadie que estuviera con ella. Le precedió otro aborto, este embarazo, cuenta, duró más de 9 meses, cuando el bebe tenía cinco meses no crecía, tuvo un sangrado y el doctor sólo le dijo que tuviera reposo, después presentó otro sangrado y su médico decidió internarla. Al nacer el producto, se percataron que "estaba

verde", no tuvo problemas consecuentes. Cuenta la señora que el embarazo duró aproximadamente 10 meses, sin embargo su doctor le dijo que fue porque primero tuvo los ascos y después se embarazó. Después vino otra niña, también se alivió en su casa. Por último una mujer más. Cuando nació su primera hija la señora tenía 24 años, entre ella y el siguiente hermano se llevan dos años. Él y la siguiente hermana también se llevan dos años. Entre las siguientes dos hermanas se llevan cuatro años. Entre las dos hijas más pequeñas se llevan dos años. Esa época de su vida la describiría con sufrimiento, cuenta que sus embarazos le "dolían mucho", tuvo vómitos y otros malestares, aparte su marido era político y casi nunca estaba con ella; le daba tristeza la ausencia de su marido, aunque se llevaba bien con él. En sus embarazos le dolían las piernas, principalmente la derecha; llegó a utilizar inyecciones como método anticonceptivo, pero como no le funcionaban dejó de usarlas.

**SEXUALIDAD.** Comenta que ella es conservadora en la cuestión sexual, dice que sí le gustaba estar con su marido, pero que nunca fue ardiente, se le enseñó que el sexo era una cosa muy íntima y que es parte del matrimonio. Su vida sexual la inició a los 20 años, su menstruación dice que era "normal" ,cada mes, la menopausia la tuvo a los 45 años, ya no tiene pareja ni sale con nadie desde que murió su esposo, y para ella ser mujer es una cosa bonita por un lado, pero por otro, dice, que también es sufrir, por las obligaciones del hogar, la responsabilidad, ya que ella siente que ser mujer no es nada más decir "ya me casé" o "fui a divertirme". Ella concibe a su cuerpo como algo que le provoca problemas debido a la edad que tiene, el cansancio y su enfermedad del azúcar; se altera seguido, le duelen las piernas, la cabeza y se siente muy cansada.

**VISIÓN DE LA VIDA.** La señora es católica y cree que al morir irá al reino de Dios si se arrepiente de lo que ha hecho. Ella no tiene metas a seguir, las tuvo, pero a su edad ya no, en la actualidad se encuentra pensando en que la muerte le puede llegar en cualquier momento, sus metas antes eran tener una casa bonita, salir, estar bien y que no le faltara nada, siente que las cumplió a medias. Al recordar su pasado se siente bien, tranquila y siente que tuvo un pasado bonito y le da nostalgia al recordarlo. El presente lo ve "bien" con algunas dificultades pero va saliendo adelante, siente que ya no va a vivir mucho y a veces piensa en las personas que la van a enterrar cuando se muera. Siente mucho cariño por sus hijos y por su mamá, no lo siente hacia las cosas, lo primero que piensa al despertar es "que se tiene que levantar para lavar el patio".

#### PADECIMIENTO

**DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO.** La señora tiene aproximadamente 20 años con várices, su médico se lo dijo cuando ella tenía 33 años, las recomendaciones que le dio fueron que bajara de peso, además de unas pastillas. No le resultó el tratamiento y no ha llevado ningún otro. No le realizaron estudios para el diagnóstico de las várices y antes de recibir el diagnóstico la pierna derecha era la que le dolía más.

**FACTORES COADYUVANTES.** En su familia las enfermedades más frecuentes son: la diabetes, ya que su mamá, ella y tres de sus hermanos la presentan; su mamá además sufre del corazón; ella además tiene artritis, colitis y sufre de várices, su mamá también tiene várices cuando tenía 50 años y no le volvieron a salir.

Nunca tuvo que realizar trabajos en los que estuviera de pie o sentada. Presenta dolores de cabeza que le duran hasta dos días, ella cree que es por el lunar con el que nació, se lo operaron pero no terminó el tratamiento (a la altura del parietal y el temporal izquierdo, atrás de la oreja).

A Nohema le gusta más el frío, usualmente no tiene las manos ni los pies fríos, sufre de estreñimiento por la colitis, va una vez al día al baño. No realiza ejercicio. A veces camina 20 minutos además de las labores que realiza en casa. Usa zapatilla de 4 cm desde los 12 años. Nunca realizó pesas y le gustaba utilizar ropa ajustada, en la actualidad sólo utiliza tobimedias.

**HÁBITOS Y ALIMENTACIÓN.** Se levanta entre 6: 30 y 7:00 de la mañana, se duerme a las 12:00 o 1:00 am, no duerme durante el día, al despertar se siente relajada. No tiene sueños recurrentes. No le gusta cambiar de lugar los muebles pero si le gusta comprarse ropa. Lo primero que hace al levantarse es lavar el patio y sus pájaros, regar sus plantas y prepararse el desayuno, en el cuál se toma un café con leche. Después tiende su cama y platica con sus hijas, está con su nieto, va al mandado como a las dos de la tarde, prepara su comida, lava los trastes y la ropa, en la noche, cuando llegan unos señores que rentan el cuarto que está dentro de su propiedad les da de cenar, en su tiempo libre le gusta coser y planchar también le gusta ir a ver a su mamá. Le gusta platicar si hay con quien y ver la televisión. Lo que menos le gusta es salir, prefiere quedarse en casa.

A Nohema le gusta comer mixiotes, aunque no lo pueda hacer seguido (sabor condimentado, a chile y grasoso). Si ella pudiera ir al supermercado y comprar lo que quisiera escogería milanesa, yogurt y espagueti, sin embargo, en la actualidad sólo debe comer pollo y nopales. Cuando era niña le gustaba



comer carnero en caldo o adobo, o carnita de puerco en salsita y tamalitos. El sabor que más prefería era el de un dulce de jamoncillo, hecho con dulce de calabaza, también le gustaba el pan dulce; en la actualidad ya no se le antoja lo dulce, prefiere una hojaldra o un bolillo calentito, prefiere las cosas picosas, aunque ya no tanto por las restricciones que tiene.

Realiza tres comidas al día, a las 10 de la mañana, entre cuatro y cinco de la tarde y por la noche; desayuna café con leche, pan y un guisadito, entre comidas come fruta, por la tarde come nopales, carne de puerco y frijoles; cena café con leche y un pedacito de pan. Tiene restringida el azúcar y la harina.

CREENCIAS EMOCIONALES. Después que le dijeron que tenía várices se preocupó en el sentido estético, ya que se sentía mal y triste, puesto que no iba a poder lucir sus piernas de la misma manera, pero de ahí en fuera no ha tenido ninguna complicación.

Siente que fue muy FELIZ y ALEGRE en su infancia y en su juventud, pero cuando se casó describe con tristeza a su matrimonio, pero con la llegada de sus hijos vuelve a describir su vida con felicidad, aunque con nostalgia por el pasado.

\*. En tiempo de calor le duelen más las piernas, no hay un sabor en particular que se le antoje cuando le duelen las piernas, a veces se le quieren acalambrar y se siente mal y triste porque cree que ya no va a poder trabajar. A la fecha sus várices se presentan tortuosas en la parte interna del muslo en ambas piernas.

## Entevista 5: Saray

### FAMILIA DE ORIGEN.

DATOS PERSONALES. Saray tiene 53 años, aunque no lo recuerda bien, vive en unión libre, no estudió, desconoce su peso, su estatura y su grupo sanguíneo. Se dedica a trabajar y a su familia, vende dulces en un puesto afuera de su casa. Es creyente católica. Vive en la colonia San José Xalostoc la cual es una zona urbana de bajos recursos, vive en un cuarto que renta en una vecindad, en la que cuenta con agua, luz ilegal, alcantarillado, no tiene teléfono y comparte el baño con los demás de la vecindad. El cuarto tiene una cocina pequeña y dentro del mismo se encuentran las camas, la mesa, los roperos y un televisor. En este cuarto vive con su pareja y con seis de sus ocho hijos, lleva viviendo allí 20 años, antes vivía a la vuelta con los mismos familiares, sólo se cambiaron de casa.

VIDA FAMILIAR. Nació en San Bartolo Tultepec Hidalgo, lugar del cual emigró a los 15 años porque hizo su vida y su familia, así que considero que tenía que buscar por donde ganarse la vida. De nueve hermanos ella fue la más grande, vivía con ellos y con sus padres. Entre sus hermanos se lleva más o menos dos años entre cada uno. Sobre el embarazo de su madre cuando iba a nacer no sabe nada ya que no le contaron, su mamá tenía aproximadamente 20 años cuando ella nació, sus embarazos fueron normales y asistidos por partera. No sabe como era la relación entre sus papás cuando ella nació. No le dieron pecho materno. Ella de broma comenta que la crió un borrego y una chiva por que su mamá estaba muy enferma cuando ella nació. No sabe de lo que estaba enferma su mamá porque las personas de antes no platicaban al respecto. No recuerda quien la crió, sólo recuerda que cuando ya era grandecita la enseñaron al campo, que no sabía nada de labores del hogar y que se encargaba de cuidar a su madre, con la que se llevaba "normal, no muy mal no muy bien", con su papá se llevaba mejor porque era con el que platicaba más y con el que pasaba la mayor parte del tiempo. Sus papás son originarios de Hidalgo. Con todos sus hermanos se llevaba bien, únicamente había una hermana que no convivía con todos, era muy diferente. Saray describe que el carácter de su familia es fuerte, violento, entre sus hermanos, sin embargo menciona que ninguno de sus padres es así, ya que ellos son tranquilos, característica que también comparte, ella se describe como una persona tranquila mientras no la provoquen, ya que si esto ocurre en repetidas ocasiones y si la hacen enojar responde de una manera fuerte. En su infancia sólo convivió con sus papás y hermanos, y los recuerdos mas significativos son que no tuvo diversiones ni paseos, por lo que recuerda el trabajo que realizaba y la convivencia entre hermanos; esa etapa de su vida la describiría "bien" ya que jugaba mucho con sus hermanos, casi no se peleaba con ellos, para ella no había ningún consentido y le decían de cariño "Chona". lo que mas le gustaba de su familia era la unión que tenían, no había nada que le molestara y no cambiaria nada de esa etapa.

FAMILIA ACTUAL. Ella al igual que su actual pareja emigró al D.F, aquí fue donde se conocieron, lo cual ocurrió en el lugar en donde ella llegó a rentar. Ella vino al D.F a trabajar, a lo cual en su casa no tuvo ningún problema ya que sabían que era un persona buena, a su actual pareja la conoció a los 25 años, llevan juntos aproximadamente 23-24 años. Cuando ella llegó de su tierra ya tenía dos hijos, porque

cuando vivía en Hidalgo se casó pero enviudó “rápido”, se casó a los 13 años y tuvo a sus hijos uno por año. Su esposo le llevaba aproximadamente 12 años, con él la relación era conflictiva ya que a cada rato se separaban, lo cual lo recuerda “mal” pero no con tristeza porque ella nunca ha sido una persona débil y cuando su esposo le reclamaba por algo ella nunca se dejó. Respecto a esto ella sólo menciona que él “ya se murió” que “ya entregó cuentas” y “antes Dios lo perdone”; con su pareja actual tiene seis hijos, entre los cuales se llevan de uno y medio a tres años, con ellos se lleva bien, aunque con algunos mejor que con otros. Con su pareja se lleva “bien” como “cualquier pareja” a veces tiene problemas y se pelean, pero terminan reconciliándose, sus conflictos no duran mucho tiempo.

**SEXUALIDAD.** No ha tenido abortos, su vida sexual la inicio a los 13 años cuando se casó. Nunca ha utilizado métodos anticonceptivos, su primera menstruación la tuvo a los 11 años y la menopausia a los 40 años aproximadamente. Su periodo menstrual era cada mes y le duraba tres días, para ella ser mujer es una persona que tiene mucho que hacer principalmente cuidar su familia y trabajar para ellos, tener su casa, todo lo que es un trabajo de mujer.

**VISIÓN DE LA VIDA.** Ella cree que sus papás no tenían expectativas hacia ella, tampoco tenía metas de pequeña, en este momento lo que le interesa es tener un lugar donde vivir, que no le falte de comer, ver a su familia “bien” y hasta ahí, a veces anhela un lugar fijo y que fuera propio, pero no con una emoción fuerte ya que no le gusta ser demasiado ambiciosa.

Su pasado lo recuerda “bien” ni con mucho gusto ni con mucho coraje. Su presente lo ve igual. Su futuro dice no tenerlo para ella no existe. De su familia a todos los quiere igual. Al despertar en lo primero que piensa es en lo que va hacer y al irse a acostar en lo último que piensa es en lo que hizo.

#### PADECIMIENTO

**DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO.** Las várices no recuerda cuándo se las diagnosticaron sólo recuerda que tiene 22 años de que las empezó a notar, pero no les hizo caso, con cada embarazo, iban desarrollándose más, al grado de ahora que las tiene más gruesas y se le han llegado a reventar. No le han dado ningún tratamiento porque el doctor dice que necesita cirugía, necesita varias operaciones pero no se las han hecho porque son muy caras. Eso se lo dijeron hace cuatro años.

**FACTORES COADYUVANTES.** Además de ella y su mamá una hermana también tiene varices. En su familia nadie tiene problemas del corazón ni cardiovasculares, ella refiere que su única dolencia es la de los pies.

Ella pasa el mismo tiempo de pie como sentada, anda en constante movimiento. Cuando era más joven trabajó varios años en una tortillería y también fue mesera. Nunca utilizó ropa ajustada ni realizó pesas, tampoco utilizó zapatillas.

Casi diario presenta dolores de cabeza y para curarlos toma pastillas, sus pies y sus manos regularmente no están fríos a ella le gusta el clima templado, ni el frío ni el calor. No hace ejercicio y nunca lo ha realizado.

Cuando era niña no recuerda haberse enfermado de algo. En la actualidad sólo se enferma de gripa, no es muy frecuente, pero comenta que cuando le da es muy fuerte. Cuando le duelen las piernas se acuesta un rato, o se toma un NAPROXEN o ASPIRINAS.

**HÁBITOS Y ALIMENTACIÓN.** En su infancia recuerda que comía “comida de campo” como verduras, frijoles, sopa, huevo y carne de vez en cuando, le gustaba comer de todo y los fines de semana cuando iban al pueblo comían muchos dulces y pan.

En la mañana lo primero que hace es mandar a los niños a la escuela, darles de desayunar e ir a dejar a los más chicos, al regresar hace la comida para los que trabajan, luego le da de almorzar a su pareja, el entra más tarde, después cuando él se va en algunas ocasiones va al centro a surtirse para su puesto de dulces; regresa a atender su negocio y a veces almuerza, a veces no lo hace. Casi no tiene tiempo libre, pero los pocos ratos que tiene se han vuelto obligatorios porque ya no aguanta el pie y tiene que descansar, sin embargo, comenta que sólo descansa el pie porque con las manos está trabajando, ya que se encuentra tejiendo o bordando. Lo que más le gusta hacer es tejer y bordar, pero no hay algo que no le guste hacer.

Se despierta a las 6a.m y dice no tener hora para dormirse, puede ser a las 12, 1 o 2 a.m, durante el día no duerme y al despertar se siente cansada. No tiene sueños recurrentes,

Fuma, toma de vez en cuando un trago.

Cuando le duelen las piernas no hay algo en especial que se le antoje. A Saray le gusta comer de “todo”, como comida con o sin chile, tortilla, pan, todo lo que se antoje. Al día realiza tres comidas regularmente.

En su casa no se desayuna, si no que se desayuna y almuerza al mismo tiempo por ejemplo pan, leche, o licuado, dependiendo de lo que sus hijos pidan come lo que haya, como guisado, sopa y frijoles.

Cena solamente cuando come temprano, y consume pan, leche o café, el cual le gusta mucho si fuera

al mercado y pudiera comprar lo que quisiera dice que no sabría que elegir porque todo le gusta. El día de la entrevista iban a cenar sopa aguada y frijoles, lo que casi no consumen es carne.

CREENCIAS Y EMOCIONES. La emoción con la que describiría a su familia es la misma que con la que describiría a la actual, que sería la FELICIDAD y la ALEGRIA.

A su familia actual la describiría con FELICIDAD y ALEGRIA. Cuando se enteró que tenía várices dice que no se sintió mal porque ella se considera una persona que se lleva las cosas tranquila, no se espanta, ni se cuestiona “¿Por qué yo?, ¿Por qué me toco a mi?”, todo lo toma tranquila y diciéndose a si misma “a ver como me va”.

No sabe lo que le puede ocurrir si no se atiende las várices a tiempo.

Para Saray una enfermedad la considera como una dicha de Dios porque si Dios no quiere que uno este enfermo lo sana rápido, pero cuando él quiere nos enfermamos, y tenemos que hacer meritos para poder creer en él.

Cuando la situación se agrava siente ardor y dolencia, le duele mucho, principalmente la pierna izquierda.

### Entrevista 6: Milcá

\*Esta entrevista se interrumpió porque la pareja de Milcá la fue a buscar y no la dejó terminar porque “no había pedido permiso”. Se llevó a cabo un 90% del total de la entrevista, pro lo tanto sí se incluyó como caso.

#### FAMILIA DE ORIGEN.

DATOS PERSONALES. Tiene 55 años, vive en la colonia San José Xalostoc, en la calle Adolfo López Mateos. Viven Unión Libre, no estudió, no sabe cuánto pesan cuanto mide, desconoce su grupo sanguíneo. Se dedica al hogar, es católica, la heredó de sus padres.

Vive en casa de sus suegros junto con cuatro niñas y dos niños. Tiene acabados de loza, cuenta luz, agua, no cuenta con teléfono. Es una casa grande en donde viven varias familias. Antes vivía en Tacubaya con una señora que era como su mamá, ya que no tenía padres.

VIDA FAMILIAR. Recuerda que era de Hidalgo, la trajo una señora cuando quedó huérfana, ya que su hermana (fueron dos hermanas) había venido a vivir al D.F. Un día su hermana la mandó por un periódico y ya no supo regresar, luego la encontró la señora que la cuidaba.

Lo que más recuerda de cuando era niña es que a la edad de 10 años su mamá la amarraba de un árbol cuando salía a trabajar, y regresaba hasta las siete u ocho de la noche; también recuerda que andaba en el monte, y que una de sus abuelitas quería matar a su mamá con una pistola, porque no la quería. Esta etapa de su vida la representaría con TRISTEZA por la pérdida de su madre.

Con su mamá se llevaba bien, y menciona que “supuestamente” su mamá la quería. Tiene una hermana y dos hermanos, pero en la actualidad no sabe nada de ellos. Su hermana, la cual es más grande, vino a trabajar al D.F. pero cómo no se comunicó con su familia pronto su mamá se enfermó y murió de un coraje. Después de morir su madre vino a México a buscar a su hermana, su papá se quedó en dónde vivían. Con sus hermanos no convivió.

Milcá no sabe nada respecto al embarazo de su madre cuando ella iba a nacer, sólo sabe que nació con la ayuda de una partera y que recibió leche materna.

Sus papás se llevaban bien.

FAMILIA ACTUAL. Milcá llegó al D.F. a los 11 años de edad, conoció a su esposo a los 15 años y se casó con él, llevan casados más de 28 años. Tiene 11 hijos, uno de ellos muerto y además un aborto. Tuvo su primer hijo a los 15 años, entre ellos se llevan aproximadamente un año, la niña que murió tenía cuatro meses y falleció porque “le hicieron ojo”, el aborto ocurrió al mes de embarazo y fue porque cargó algo pesado. Con su esposo no se lleva “bien”, porque siempre han tenido problemas. Se casó con él porque él se lo pidió, su noviazgo duró “poco”, aproximadamente 3 o 4 meses. A veces siente que sí lo quiere a veces no.

SEXUALIDAD. Su vida sexual la inició a los 15 años cuando se juntó con su pareja, ella llegó a utilizar anticonceptivos inyectados, los cuales se los aplicaba aproximadamente cada mes, pero no los utilizó “mucho tiempo”. Ella comenta que su esposo no la obligaba a tener relaciones sin embargo, no le gustaba. Comenzó a menstruar a los 12 años, y la señora que la recogió fue la que le explicó lo que ocurría, le dijo que no se fuera a espantar, su menstruación era cada mes y duraba cuatro días, a veces

tenía dolores. La menopausia la tuvo hace 11 años. Para Milcá una mujer debe lavarle al marido y darle de comer. Durante la menopausia, refiere que lo único que tenía era a veces dolores de cabeza y bochornos.

VISIÓN DE LA VIDA. En su familia no tenían expectativas hacia la ella y desde que era pequeña el único deseo que ha tenido es encontrar de nuevo a su hermana, sin embargo, no ha hecho nada para realizarlo, ya que cuenta que aunque una persona la ha ido a buscar con la señora que la recogió y ha pedido sus datos, Milcá aún no ha hecho nada para poder encontrarse con dicha persona, la cual podría ser su hermana. La Sra. María se siente cansada, no tiene ánimos hacia la vida. Su pasado lo recuerda con añoranza, ya que en la actualidad no tiene familia ni nadie que esté con ella cuando tiene problemas. Su presente lo siente TRISTE. Para su futuro anhela encontrar a su hermana, porque siente que se va a morir sin haberla encontrado. No le cuesta trabajo tomar decisiones.

Milcá siente resentimiento hacia una de sus cuñadas porque siempre ha tenido problemas con ella, además dice ser una persona muy rencorosa.

## PADECIMIENTO

DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO. Milcá recuerda tener várices desde que estaba embarazada, no supo decir con precisión desde cual embarazo, sólo refiere que en cada uno de ellos las venas se le saltaban cada vez más. No le dieron ningún tratamiento, pero asistió con una señora de un templo para que le rezara, lo cual dice que sí le funcionó. No le realizaron estudios para diagnosticarle várices, y desde antes que le dijieran a ella ya le dolían las piernas.

FACTORES COADYUVANTES. No sabe si algún otro familiar tiene várices, tampoco recuerda si hay alguna otra enfermedad que sea de familia, por último dice que no padece de nada.

No ha trabajado nunca de pie o sentada.

NOTA: Milcá en el momento de la entrevista llevaba calcetas gruesas que le cubrían hasta debajo de la rodilla, además fuera de lo grabado comento que siempre tiene los pies y las manos frías.

HÁBITOS. Milcá pasa todo el día en su casa, se levanta entre las 7 y 8 de la mañana, al despertar amanece cansada, a veces le duele la cintura, otras los pies, no tiene sueños recurrentes y al despertar lo primero que piensa es QUE VA A LAVAR EL PATIO.

ALIMENTACIÓN. A veces desayuna y a veces no lo realiza porque no le da hambre, si lo llega a hacer come una quesadilla. Durante la tarde come carne de puerco, huevo o frijoles, lo que más le gusta comer son quesadillas, y el sabor que prefiere es el SALADO.

Lo que más comía en su infancia eran yerbas, lo que más le gustaba comer eran una flores rojitas que sabían como a “pollo”, un sabor un poco más salado.

CREENCIAS EMOCIONALES. Cuando sus hijos nacían se sentía feliz, y refiere que su esposo nunca le pegó cuando estaba embarazada. Su adolescencia y su juventud las representaría con TRISTEZA, porque “uno no es nunca feliz, porque sí sufre uno”, hasta la fecha se sigue sintiendo así, además se siente muy sola.

## ENTREVISTA 7: Agar

### FAMILIA DE ORIGEN

DATOS PERSONALES. Tiene 58 años, está casada por el civil, no estudió, pesa 49kg y mide 1.49., nació el tres de mayo de 1947 y desconoce su grupo sanguíneo. Se dedica al trabajo doméstico y trabaja de intendencia, profesa la religión católica pero no la práctica frecuentemente y la heredó de su familia. Vive en la Colonia Obrera, es un departamento de un edificio de dos pisos, de los que construyeron después del sismo de 1985. Su casa cuenta con todos los servicios y en ella existen dos recamaras, la salacomedor, el baño, la cocina y una zotihueta. Vive con sus dos hijas y un nieto. Lleva viviendo allí desde que se casó, antes vivía por la Colonia Taxqueña. Nació en el Estado de Puebla, en un pueblo llamado San Francisco Tacamaztitla, emigró a los 12 años para intentar mejorar la situación que ella consideraba como precaria, salió sola de su pueblo para buscar mejorar económica y moralmente.

VIDA FAMILIAR. Su familia estaba compuesta por seis hermanos y sus papás, ella vivía con el más grande de sus hermanos y su papá, los demás hermanos vivían con su mamá. El más grande de los hermanos en la actualidad tiene alrededor de 65 años (uno de ellos ya falleció); después sigue otro hermano, quien tiene como 58 o 59 años; luego un hermano más quien tiene 52 años; luego sigue su hermana quien tendría aproximadamente 50 años (ya falleció); por último la más chica que tiene 40 años.

Agar desconoce la razón por la que vivían separados, sólo comenta que no “eran hijos de matrimonio”, es decir, que son hijos de la segunda pareja de su papá. Ella vivía en un rancho junto con su hermano, la primera pareja de su papá vivía en el pueblo y su mamá vivía en casa de sus abuelos.

Creció a lado de la primera familia de su papá, con ella convivía más que con sus hermanos y su mamá. Tiene 5 medios hermanos, 3 hombres y dos mujeres. A ellos los trataba con respecto porque eran más grandes, pero nunca hubo una relación; con sus hermanos no convivió mucho tiempo. Con su hermano mayor se llevaba muy bien, porque él era el que la cuidaba, con él jugaba y platicaba. Con su papá no existía relación, porque le tenía miedo, ya que él era muy seco, despegado, no era amable, ni cariñoso, ella lo veía distante y no se le acercaba a pedirle una palabra de cariño. A su mamá la adoraba y le dolía mucho tener que alejarse de ella cada vez que la veía.

Agar siente que se parece más a su papá, porque se considera noble y tolerante, pero cuando se molesta alza la voz muy fuerte porque le da mucho coraje.

Desconoce cómo fue el embarazo de su mamá cuando ella iba a nacer (le dieron pecho materno aproximadamente un año); en esa época cuenta que entre ellos estaban muy alejados por lo mismo de que tenía otra mujer.

Recuerda que la educación que le dieron fue muy “mala”, porque escolarmente no la tuvo aunque ella lo deseaba. En esa época había muchas complicaciones para que pudiera ir a la escuela, entre ellas estaba que su papá no aceptaba que una mujer pudiera asistir a clases, ya que se tiene que quedar a hacer las labores del hogar, aunque las hijas de su primera pareja sí asistieron.

Guarda resentimiento hacia una de sus medias hermanas, puesto que la trató mal. Si pudiera cambiar algo de su niñez sería que ese mal trato hubiera sido diferente.

**FAMILIA ACTUAL.** A los 12 años decidió salirse de su hogar, llegó al Estado de Puebla, en donde una Señora le ofreció trabajar en su casa, sin embargo, en ese lugar recibió mal trato de ella y de los hijos de ella. Después regresó al rancho con sus papás, pero cómo todo seguía igual decidió salirse de nuevo junto con una de sus sobrinas y llegaron a la Ciudad de México, en ese tiempo ella tenía 13 años.

A los 14 años llegó a trabajar con la Familia Atayde, en donde siente que tuvo más suerte, ya que menciona que su vida cambió radicalmente porque la Señora Ataide era muy linda, amable y la trataba bien. En ese lugar tenía todo, calzado, alimentación y sueldo, además de que tenía la posibilidad de viajar por toda la República, por lo que siente que dejó de sufrir.

Cuando tenía 22 años conoció a su esposo, en una ocasión en la que fue al Cine Alameda, lugar al que le gustaba asistir seguido, su noviazgo duró 20 días; ella no quería casarse pero él le dijo que iba a decir que era su esposo y que de todos modos se la iba a llevar; a ella le gustaba poco salir con él y sólo lo hizo 2 o 3 domingos antes de casarse con él. Se casó en 1978, llevan 35 años de casados. Al principio del matrimonio se llevaban “mas o menos”, pero desde entonces tuvieron problemas porque a él le gustaba tomar, lo que ella no consentía.

Tuvo 5 hijos y hubo un aborto, tenía dos meses de embarazo cuando ocurrió y ella cree que fue por mala alimentación y por los corajes que hacía, éste ocurrió cuando la Agar tenía aproximadamente 23 años. Con sus hijos se sentía feliz, le daba gusto, lo que no le gustaba era que su pareja no cambiaba y era lo que la tenía en mal estado, porque aunque no lo amaba si deseaba un mejor trato de él. En la actualidad se lleva “bien” con sus hijos.

En la actualidad lleva 18 años separada de su pareja, desde el sismo de 1985. Ella decidió volver con la familia Atayde, pero después de unos años cuando murió la Sra. Atayde regresó con su esposo, duró 12 años separada. Regresó con su esposo, se sintió FELIZ cuando volvió porque ya iba a ver más seguido a sus hijos. Duró 5 años más con él.

**SEXUALIDAD.** Agar sí quería utilizar anticonceptivos para controlarse, pero su esposo no quería, hasta después de mucho tiempo aceptó, por esa razón que su último embarazo fue años después de los demás. Utilizó pastillas, de las cuales no recuerda su nombre, las usó por cinco años hasta que su organismo las rechazó, ya que se ponía nerviosa cuando las tomaba.

Para Agar compartir su sexualidad con su esposo no fue “nada” agradable. Para ella ser mujer es formar una familia y tener hijos. Ella comenzó a menstruar a los 12 y la menopausia la vivió a los 50 años. Durante la menopausia se deprimió porque pensaba que si dejaba de menstruar iba a dejar de ser mujer. Cuando fue su primera menstruación se sintió “mal” porque sabía que a partir de ese momento si alguna persona la “tomaba” podía embarazarse. Durante su ciclo menstrual no sentía dolencias, éste era cada 28 días, le duraba cuatro días y no era ni abundante ni escaso, era “normal”. Su vida sexual la inició cuando se casó.

**VISIÓN DE LA VIDA.** Una de sus mayores ilusiones era ir a la escuela para “ser algo en la vida”, sin embargo, no lo pudo hacer cuando estaba en casa porque su papá no la dejaba, ni cuando era más grande porque no tenía tiempo, además de que se sentía derrotada por lo que toda la vida se ha sentido “mal” porque siente que sus papás no la apoyaron, principalmente su papá.

Su pasado lo trata de ver “normal”, de manera que no la perjudique en lo más mínimo, salir adelante,

lo recuerda con ALEGRÍA. Su presente lo ve “bien” porque ya tiene a sus hijos. Su futuro de igual manera lo ve “bien”. Los sueños actuales que tiene son progresar materialmente, pero mientras esté bien con sus hijos no ambiciona más. Ella piensa en vivir y en ayudar a sus hijos, ello son los que le dan energía. Siente un cariño muy especial hacia todos por igual.

## PADECIMIENTO

**DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO.** A los 35 la Agar se dio cuenta que tenía várices, lo notó porque se empezaron a marcar más fuerte, ya que con cada embarazo se iban acrecentando; lo que sentía era calor en las plantas de los pies y de vez en cuando le daba comezón. No asistió al Doctor, y no ha llevado ningún tratamiento.

En la actualidad no tiene molestias, no le duelen, sólo se siente muy cansada. Las molestias se le quitaron desde que dejó la carne. Acudió al médico naturista hace 15 años para tratarse un problema de los riñones, y lo que le mandaban eran medicinas, que no eran como las que se toman con médicos alópatas, lo que más le mandaba eran jugos y yerbas, y a partir de ahí dejó de sentir molestias. Cuando se siente mal se toma lo que le mandaron. También le recomendaron que dejara de comer carne, ya que sus piernas le molestaban, no podía correr, se le inflamaban las rodillas, entre otras cosas.

En la actualidad la Agar tiene molestias en el cuello y la espalda por la tensión y el estrés. De repente siente que debe retener la respiración porque le duele el pulmón izquierdo, también a veces sufre de salpullido en la garganta y en el paladar, por lo regular le salen en tiempos de frío y de calor.

Antes de tener várices no sabía nada al respecto, sólo que los médicos en cada embarazo le decían: ya tiene que controlarse esas várices. El médico naturista le explicó que tenía que quitarle cosas que no nutren, como harinas y el huevo “sobretudo” porque por el colesterol la sangre tiende a engrosar más y a hacerse espesa, las piernas se van haciendo duras, entonces no trabaja bien la circulación se va deteniendo la sangre, y las várices son los desechos, lo que no sirve. Sabe que si no se atiende las várices, puede haber peligro de que se desprenda un coágulo y que afecte sobretudo al cerebro.

**FACTORES COADYUVANTES.** Durante su vida no realizó ejercicio, pero siempre andaba de arriba abajo.

En su familia no hay antecedentes de várices, sin embargo, menciona que sus dos hijas comienzan a presentarlas. Las enfermedades frecuentes en su familia eran las gripas en invierno, a su papá, a su mamá y a sus hermanos les daban. Ella a través de su vida sólo ha presentado gripas, durante la temporada de invierno.

Después de su último embarazo comenzó a sufrir de los riñones y de infecciones vaginales, asistió al médico en donde le dieron tratamiento. Ella creía que era porque su esposo andaba con alguien más.

No ha trabajado en ningún lugar en el que haya tenido que estar mucho tiempo de pie o sentada. Sin embargo, realizaba viajes en los que en algunas ocasiones tenía que pasar mucho tiempo sentada. Usaba zapatillas de tres o cuatro centímetros, pero poco tiempo, porque no le gustaba. Usaba medias con liga los domingos, para salir. Utilizaba cinturones que le apretaban la cintura. No realizó pesas. Presenta dolores de cabeza cuando le da gripa, los pies últimamente los tiene fríos, no sufre de estreñimiento, va al baño tres veces al día, cada que consume alimento.

**HÁBITOS Y ALIMENTACIÓN.** Se levanta a las ocho de la mañana, prepara el desayuno, va al mercado, hace la comida; a las tres de la tarde entra al trabajo. Se duerme a las 12 o una de la mañana, duerme a aproximadamente ocho horas, y al despertar amanece cansada, lo primero que piensa cuando despierta es en que quiere seguir durmiendo. A veces sueña que pierde a alguno de sus hijos. Lo que más le gusta hacer es salir a pasear y lo que menos le gusta hacer es planchar.

Cuando era niña le gustaba comer de todo, ya que el lugar en donde vivía era muy precario, por tanto mientras sea comida todo le gusta. En esa época lo que más comía eran verduras y frutas según la temporada. Lo que más se le antojaban eran los dulces y las golosinas. En la adolescencia su alimentación siguió igual. Cuando estuvo en casa de la Familia Atayde su alimentación cambió, ya que tenía posibilidades para comer lo que se le antojara; en esa época lo que más se le antojaban eran las golosinas. Durante sus embarazos si llegaba a comer consumía cosas no nutritivas, como golosinas y refrescos. Cuando vivía con su esposo consumía longaniza, carne de puerco, chicharrón, entre otras cosas. El sabor que prefiere más es el DULCE.

Intenta realizar tres comidas al día pero no siempre se puede, desayuna a las 10 u 11am, ingiere verduras, porque la carne la dejó ya que le afectaban mucho a su organismo. Come a las 2:30pm, e ingiere tortas de papa, de coliflor, o de chayote, en general verduras. Lo que más se le antoja son las verduras porque ya se acostumbró, ya no se le antojan los dulce, aunque de vez en cuando los consume. En tiempo de invierno es cuando come más dulce. No come entre comidas. Le gusta mucho tomar café, aunque intenta no hacerlo.

**CREENCIAS EMOCIONALES.** Ella cree que la causa de sus várices son sus embarazos y la falta de circulación. Frente a sus enfermedades las afronta porque tiene a sus hijos para vivir con ellos. Las

várices lo que le provocan es molestia por ya no poder usar ropa femenina porque no le gustan como se ven.

Agar describe su infancia con ALEGRÍA, también así lo hace con su familia de origen. La adolescencia la describe como TRISTE, por las cosas que tuvo que pasar. La etapa de su vida que vivió a lado de la Familia Atayde la describe con FELICIDAD. Sus embarazos los describiría con CORAJE.

Los recuerdos más significativos de su infancia son que "siempre" estuvo sola, porque no tenía con quién jugar, que su tarea diaria era ir al bosque a cuidar ganado. Esa etapa de su vida la recuerda con FELICIDAD y ALEGRÍA, y a su familia la representaría con una aún más bonita.

\*Los pies le han dolido desde que era joven, principalmente en tiempos de calor. Las vrices las presenta en la parte interna del muslo, y por delante. La pierna derecha es la que se hinca más.

## Entrevista 8: Rebeca

### FAMILIA DE ORIGEN.

DATOS PERSONALES. Tiene 60 años, es viuda, estudió la primaria, pesa 72 Kg y mide aproximadamente 1.50m, es empleada en un Centro Comunitario, es católica y practica su religión todo el tiempo, la heredó de sus padres, vive en la colonia San Felipe de Jesús con una hija, es una casa y está construida de tabique, cuenta con todos los servicios, en ella vive con su hija, el esposo de su hija y sus nietos, lleva viviendo ahí cuatro meses, antes vivía en la Colonia Azcapotzalco, se tuvo que salir de ahí porque era un predio de la Delegación que sólo lo cuidaba, vivió allí 28 años, la casa era de tabique con lámina, tenía un pedazo de tierra.

VIDA FAMILIAR. Nació en Azcapotzalco, siempre ha vivido en azcapotzalco, hasta que se casó y se cambió a casa de las hermanas de su esposo en Marina Nacional, pero cuando su esposo entró a trabajar a la delegación les dieron a cuidar lo que ahora es la casa de la cultura cuando estaba deshabitada, que la desocuparon porque antes era la delegación, cuando comenzaron a remodelarla los pasaron a otro predio para cuidarlo, de donde hace unos meses fue desalojada.

Su familia estaba compuesta por 16 hermanos, mamá y papá, ella ocupaba el segundo lugar de los más grandes, entre los primeros hermanos se llevan un año. Desconoce sobre el embarazo de su madre cuando nació porque en ese tiempo esas cosas no se las platicaban, sobre la relación de sus papás tampoco conoce, pero cuando era chica se daba cuenta que se llevaban bien, eran muy unidos. Cuando nació su mamá tenía 17 años y su papá 12 años más que ella. Le dieron pecho materno un año.

Lo que más recuerda de cuando era niña es que eran muy pobres, pero que sus papás los querían mucho. Comenta que en realidad eran muy felices, la emoción con la que describiría esa etapa de su vida es con la felicidad. También comenta que tuvo que ayudarlos a pagar la casa que tenían, por eso ya no pudo entrar a la secundaria, su mamá y su papá se encargaron de criarla, le enseñaron a comportarse bien, la religión se la inculcaron mucho, siempre fueron muy creyentes. Con sus papás y hermanos se llevaba bien, sus papás la querían mucho. En su familia, como ella era la más grande, ya que el primero murió y sus padres trabajaban, era la encargada de cuidar a sus hermanos, hacía las labores de la casa y a veces iba a hacer los quehaceres a otras casas para ayudarlos. Su hermano más grande murió cuando era bebé. De sus hermanos murieron dos, murió a los seis meses de nacido, murió de bronconeumonía, después en el último embarazo de su mamá iban a ser gemelos, pero uno de ellos murió, sólo la niña sobrevivió. El niño nació muy raquítico, muy delgadito.

En cuestión de carácter siente que se parece a su mamá, porque ella era muy noble, muy buena, y ella se considero así.

Lo que más le gustaba de su familia cuando era niña es que se juntaban todos los hermanos con su papá y su mamá a comer, ella hacía las tortillas, su papá le ayudaba a voltearlas, hacía la salsa y comían contentos como si fuera fiesta, lo que menos le gustaba era que su papá tomara, no era malo cuando tomaba pero no le gustaba; si pudiera cambiar algo de su familia sería que su papá no tomara y que hubieran tenido mas recursos para pasarla bien, porque a veces la pasaban mal, eran muy pobres, no tenían ni radio ni televisión.

Comenta que no guarda resentimiento a ninguno de sus padres, ni a ningún familiar, ellos fueron muy buenos, quiere mucho a sus padres fueron muy buenos con ella, su papá era bueno y su mamá la trataba con mucho cariño, la quería mucho porque le ayudaba con sus hermanos. Hacia la gente no guarda ningún resentimiento, sólo a veces le da tristeza cuando la gente es injusta y mala, sin pensar que también a ellos les puede pasar, pero comenta que no va a querer que el mundo sea como ella quiere.

Cuando era pequeña no había algo que quisiera realizar cuando fuera grande. Sus papás tampoco querían que fuera algo de grande, ya que estaba chapado a la antigua por lo que cuando ella salió de sexto de primaria él le dijo que ya no iba a seguir estudiando porque las mujeres son para la casa. Rebeca

le rogaba porque la dejaran estudiar la secundaria pero no la dejaron, así que se quedó en su casa a hacer las labores y a cuidar a sus hermanos.

Sus sueños en la actualidad son tener una casa, estar tranquila y poder seguir trabajando.

**FAMILIA ACTUAL.** En su adolescencia (10-15) recuerda que trabajó en una zapatería para ayudar a sus papás, y a los 15 años se casó. Ella trabajaba en una zapatería de empleada, él también pero era personal de confianza, ahí se conocieron y comenzaron a salir a escondidas porque a su papá no le gustaba. Duraron unos meses de novios, ni un año, él era 12 años más grande que ella. Decidió casarse porque cuando llegó a joven tenía ganas de salir, su papá no era malo pero no le gustaba que salieran, ni que tuvieran amigos, nada de nada, y ella pensó que casándose iba a tener mas libertad, iba a poder salir a fiestas, a pasear, pero no fue así, tenían poco tiempo de conocerse, no se conocían bien y poco a poco fueron saliendo los defectos, nunca se separaron.

Con él tuvo siete hijos y duró casada 40 años, hasta que falleció de cáncer en el páncreas. Eran como cualquier matrimonio, comenta que "no era así que me golpeará feo", la llegó a golpear "pero no feo", su relación era irregular, la relación con su pareja la describiría con un poco de alegría y un poco de tristeza.

Tuvo su primer hijo a los 16 años, sus embarazos fueron partos normales en hospital, ella nació por partera, lo que más se le antojaba comer cuando estaba embarazada eran frutas, las manzanas, las peras, los tejocotes, le gustaba la fruta dulce. Cuando llegaron los hijos fue un gran aliciente a su vida, a sus hijos los quiere mucho, con todo el corazón, a todos. Entre sus hijos sus primeros hijos se llevan un año, los demás se llevan dos. En ese tiempo no se utilizaban los anticonceptivos, así que no los usaba. Cuando tenían relaciones ella lo sentía como una obligación, con dolor, porque él era una persona muy fría no demostraba amor, y le hacía creer que tenía la obligación, ella era joven, no le gustaba, quería otras cosas ya que sentía que habían otras cosas mas bonitas, ella disfrutaba más el amor, pero él era una persona fría, seca, que nunca demostró amor, ni le decía que la quería.

Durante su matrimonio no se llevó "ni bien ni mal". Rebeca durante su matrimonio tenía problemas sencillos, se disgustaban porque no tenían los mismos pensamientos, las mismas ideas, las cosas que le gustaban a él no le gustaban a ella, y ella no podía opinar porque él era el que mandaba. Menciona que él no fue "malo". A ella le hubiera gustado en su matrimonio haber tenido un esposo que la quisiera, que le tuviera atenciones y detalles, porque ella es una persona muy romántica que quería que la quisieran y que se lo demostraran. Sin embargo no ocurrió así.

**SEXUALIDAD.** Tuvo siete hijos y un aborto, lo cual ocurrió cuando tenía dos meses de embarazo, no sabe si realmente fue aborto, sólo recuerda que la llevaron al médico y eso fue lo que él dijo. Hubiera sido el cuarto hijo.

Para ella ser mujer es haber sido feliz de niña, pero ya cuando se casó no lo fue, así que ella siente que una mujer es una persona que necesita ser cuidada, respetada, querida.

Su vida sexual la inició cuando se casó, su primera menstruación fue a los 12 años, su periodo lo tenía cada 28 días, cada mes y duraba aproximadamente seis días, era abundante, cuando ocurrió por primera vez se sintió asustada, pero su mamá le explico, a ella le daba miedo, sentía que algo se le salía, se le figuraba que algo le pasaba por dentro.

La menopausia la tuvo a los 50 años, le daban bochornos y estaba de mal humor, enojona e irritable, nada le parecía, desde entonces comenta que así es, de repente le entran ansias y nervios. No puede permanecer en un solo lugar, y quiere terminar pronto lo que está haciendo, suda mucho.

**VISIÓN DE LA VIDA.** En la actualidad tiene energía hacia la vida porque está trabajando muy a gusto, le gusta mucho su trabajo, al levantarse en la mañana se siente muy feliz, va contenta y con animosa a trabajar, hace sus cosas con ánimo, gusto y no le da flojera.

Su pasado lo ve triste en su matrimonio porque no fue muy feliz, aunque tampoco fue muy desdichada. No añora su pasado porque está contenta sola, su libertad la pone feliz, no quiera ya nada con nadie porque así está bien. Hacia sus hijos y hacia su madre siente un cariño muy especial.

## PADECIMIENTO

**DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO.** Ningún doctor le ha dicho que tiene várices y por tanto no le han dado tratamiento.

**FACTORES COADYUVANTES.** Su mamá tiene embolia cerebral. En su familia han muerto por la edad. En las familias de ambos padres nadie sufre de várices ni de enfermedades cardiovasculares.

Cuando era niña se enfermaba de gripa, le dio tos ferina y sarampión, lo que le daba más seguido era la gripa, aunque no era muy frecuente. En una ocasión le dijeron que tenía un soplo, pero ella no cree que lo siga teniendo porque se atendió y siente que se le quitó. Cuando se enferma va al médico, se toma el medicamento y se compone.

En la actualidad le duelen las piernas, la cabeza y el cerebro, cree que es por tantos problemas que le



han pasado últimamente, por ver a su madre enferma y por lo de su casa. Cree que las piernas le duelen porque está gordita y por las várices, ya que ve sus piernas y nota cómo se le marcan las venas.

En alguna ocasión tuvo fibrosis quística en los senos, pero fue al doctor, se atendió y se le quitó, no recuerda el nombre de los medicamentos que le recetaron. Le mencionaron que no era nada peligroso lo que tenía y que se fuera hacer estudios cada seis meses, de vez en cuando le duele el seno derecho.

Tiene poco tiempo que se dio cuenta que tenía várices, ya que no lo había tomado en cuenta.

En la pierna derecha, en la parte interna del muslo, se ve cómo las várices se le marcan e incluso están tortuosas.

No sabía qué eran las várices ni sus consecuencias. En una ocasión asistió a una plática sobre várices, pero no recuerda la información que ahí dieron.

Cuando era joven no utilizaba ropa ajustada. Utilizó zapatillas desde los 14 años, usaba un tacón de cuatro centímetros. En la actualidad casi no las usa, pero de vez en cuando se las pone. No llegó a realizar ejercicio. Utilizó medias de liga arriba de la rodilla, no sentía que le apretaran ya que la liga estaba integrada y no apretaban.

Sus manos usualmente las tiene calientes, siente que es por tanto quehacer. Los pies de igual manera los tiene calientes.

No sufre de enfermedades cardiovasculares. Sólo cuando tiene alguna preocupación o una sorpresa grande se le sube la presión, o cuando está muy cansada se le baja, lo que se le quita descansando.

Va al baño a defecar dos veces al día, por la mañana y por la noche.

Sufre de gastritis y colitis, le han recetado RADITINA. La gastritis le dio por comer chile y comidas condimentadas.

Los riñones le duelen, cree que es por cansancio. No le duelen cuando sufre de colitis, ni tampoco cuando estaba en su periodo menstrual.

**HÁBITOS Y ALIMENTACIÓN.** Cuando era niña comía huevo, pollo, cuando no tenían para darles comía arroz, frijoles, en la mañana, café negro, pan blanco, lo que más se le antojaba comer era de todo, pero más la barbacoa y las carnitas, guisados sabrosos como carnita de res con rajas o chiles rellenos, comida condimentada, no con mucho chile. Comía pocos dulces, nada más los domingos.

Durante su matrimonio comía guisados, pan de dulce, leche, huevo, café con leche, carne, verduras.

Se levanta a las 530am y se acuesta a las 10pm, en promedio duerme siete horas, en ese tiempo que duerme siente que descansa ya que se levanta contenta y con ganas de hacer las cosas. Después de levantarse hace quehacer, lava su ropa, se baña y se va a trabajar. Al despertarse lo primero que hace es darle las gracias a Dios por estar viva, lo hace a través de la oración. Trabaja haciendo el aseo en un Centro Comunitario de las 730am a las 4pm, de ahí va a cuidar a su mamá que está enferma, y por último se va a donde está viviendo.

Lo que más le gusta hacer es trabajar y hacer su quehacer.

En su tiempo libre le gusta dormir cuando puede, además leer, ver la televisión, escuchar el radio.

Cuando le duelen las piernas no hay algo en particular que se le antoje.

Desayuna a las ocho de la mañana, se toma un café con pan. A la una come huevo, pollo o jamón. Lo que más le gusta comer es el pollo. Regularmente no cena.

Su sabor preferido es el dulce, ya que le gustan los mangos y el durazno.

**CREENCIAS Y EMOCIONES.** A su familia de origen la describiría como una familia muy unida, siempre estaban pendiente de todos.

Desea sentirse FELIZ ya que en la actualidad se siente TRISTE porque siente que no tiene casa, ni dinero para poder rentar, porque lo que gana no le alcanza. Para poder realizar su sueño de tener una casa fue a hablar con la hermana de la delegada para que la ayuden, tiene confianza en que la pueden ayudar.

Quiere tener un techo que sea de ella aunque sea en su vejez.

No le gusta vivir en donde lo está haciendo porque no es de ella y no puede hacer lo que ella quiere, eso le provoca TRISTEZ y ANGUSTIA, ya que no tiene casa y quisiera tener un techo en donde pudiera decir "esta en mi casa, me voy a sentar, me voy a dormir, me gusta dormir en las tardes".

No hay una época del año en que le duelan más las piernas. Sólo ha notado que en la actualidad le duelen mucho y además siente que le truenan los huesos. Es en época de frío cuando le duelen más.

Al saber que tiene várices se siente mal porque le da MIEDO, ya que ha visto señoras que incluso las han operado. También conoció a una persona que cuando la operaron de las várices se murió, aunque no sabe la causa por la que murió.

En la actualidad se describiría como ALTERADA, TRISTE y ANGUSTIADA.

A su familia actual la describiría con TRANQUILIDAD.

\*La pierna derecha es la que le duele más.

## Entrevista 9: Roma

### FAMILIA DE ORIGEN.

DATOS PERSONALES. Tiene 57 años, es casada desde hace 32 años, estudió la primaria, pesa 64 kilogramos, no conoce su grupo sanguíneo, se dedica al hogar y practica la religión católica desde que tiene uso de razón, la heredó de sus padres.

Vive en la Unidad Habitacional El Rosario, es un departamento y cuenta con acabados en ladrillo, aplanado y pintado. Cuenta con todos los servicios, tiene dos recamaras, un baño, estancia comedor, la cocina y una zotehuela, es de dos pisos. Lleva viviendo allí 28 años, antes vivía por Canal del Norte, cambió de domicilio cuando a su esposo le dieron casa, ya que antes rentaban.

VIDA FAMILIAR. Su familia de origen estaba compuesta por nueve personas, y sus dos papás; ella ocupa el lugar número cinco en orden descendente, eran ocho hermanos, además vivía con ellos su abuela. Ella desconoce la manera en que se conocieron sus papás y cómo fue el embarazo de su mamá cuando ella iba a nacer. Comenta que la relación de sus padres era buena. Ellos estaban casados.

Su mamá falleció a la edad de 85 años, su papá también ya murió.

Ella al igual que sus hermanos nació asistida por una partera, le dieron leche materna pero no sabe por cuánto tiempo. Con sus papás y hermanos llevaba una "buena relación". De su infancia recuerda que era muy latosa, que iban al parque a la resbaladilla, a ver cómo jugaban basketball, también recuerda con risas una vez que se cayó de espaldas. A su papá lo recuerda como una persona noble y buena gente, cuenta que cuando era el cumpleaños de alguien, él les llevaba una canasta de fruta "para la del santo" y todos se la pasaban contentos. A su mamá la recuerda de la misma manera.

Recuerda que su mamá era muy callada y que no le dio consejos, sólo que iba creciendo y que al salir de la primaria entró a trabajar. Sus papás se encargaron de criarla, recuerda que le decían "ponte a lavar, ponte a planchar", pero no le enseñaron cómo, por lo que al casarse tuvo que recurrir a los consejos de sus amigas y así poco a poco fue aprendiendo. Ahora aprende a hacer las cosas yendo a clases.

Su familia está compuesta por tres hermanos de un matrimonio y cuatro de otro, entre ellos no había distinción, sin embargo, al referirse a sus hermanos consanguíneos lo hace marcando la palabra "hermano", lo cual no realiza con los que no lo son. De la relación que llevaba con ellos recuerda que con quien mejor se llevaba era con su hermano José, a quien esperaba a que llegara a su casa para jugar un rato con él y quien a veces se ponía a tejer con ella. Cuando era pequeña a Roma le gustaba tejer. Ella dice no guardar resentimientos hacia nadie de su familia.

Lo que más le gustaba de su familia era cuando su papá los reunía a todos para comer, se sentaban en el suelo y ahí comían la cabeza de la barbacoa, le sacaban toda la carne y era lo que comían. Algo que le gustaba de su papá era que les preparaba un arroz con leche muy sabroso y que el día de muertos les hacía calabaza y camote, siente que él se esmeraba mucho. De su familia no hay algo que le moleste, sólo recuerda que cuando se casó, su mamá no quería que lo hiciera, por lo que decía que Roma ya era harina de otro costal, lo cual la molestó y la hizo llorar, entonces ella le dijo a su papá quién llamó la atención de su madre y ya no volvió a decirlo. No cambiaría nada de su infancia, pero de su juventud sí, ya que le hubiera gustado haber estudiado, y reconoce que aunque sus papás no tenían el dinero para brindarle estudios sabe que lo pudo haber hecho por ella misma, como una de sus hermanas, la más chica, quien se los pagó ella sola, ya que sus padres nunca les prohibieron estudiar.

Cuenta que sus padres no tenían expectativas hacia ella, sólo se preocupaban cuando se enfermaba o le dolía alguna muela, así que la llevaban la médico. Cuando Roma era niña le llamaba mucho la atención el secretariado, quería ser secretaria, recuerda que cuando estaba joven había una escuela por el centro y ella se paraba a ver, se preguntaba a sí misma "¿cuánto cobrarán?", pero no le veía el caso acercarse a preguntar porque no tenía dinero. Ahora se responde que seguramente cobraban barato y aún recuerda cómo su único gusto era pararse afuera de la escuela y ver salir alas muchachas. No llegó a pensar en hacerle como su hermana, quien se metió a trabajar para pagarse sus estudios.

Roma se describe como noble, ya que no es agresiva como sus hermanas, las que se enojan hasta por la mosca que pasó y le dicen de cosas a la gente, lo cual ella siente que se ve mal porque a ella no le gusta ser grosera. También se describe como enojona con ella misma porque se desespera, aunque quisiera ya no ser así. Ella siente que en cuestión de carácter se parece más a su mamá porque era más recia, más grosera, incluso cuando se enojaba les gritaba de groserías, lo que su papá no hacía ya que era una persona calmada.

FAMILIA ACTUAL. De joven Roma tuvo dos novios, el segundo se convirtió en su esposo, lo conoció cuando tenía 20 años y se casaron cuatro años después. Su noviazgo, el que duró cuatro o cinco años, fue a escondidas de su papá porque no le daban permiso. Fue un 14 de diciembre cuando fueron a pedir su mano, en ese mismo mes se realizó la boda por el civil y en enero por la iglesia, por lo que

comenta que cuando su novio entró a su casa fue ya para pedir su mano para matrimonio. Decidió casarse con él porque él se lo pidió, entre ellos se llevaban bien, se comprendían, no se llevaban como ahora que se dicen de groserías, incluso comenta que en una ocasión se le salió decirle “!te cae!” y él ya la quería dejar porque se molestó. En la actualidad se llevan bien, aunque a veces tienen sus ratos de disgusto, pero ambos se buscan.

Roma tuvo tres hijos, el primero lo tuvo a los 25 o 26 años, luego siguió una niña quién nació cuando la Roma tenía 30 años; al último fue una hija más, quien es menor que su hermana por seis años. No tuvo abortos. Durante su matrimonio utilizaba inyecciones (PERONTAL) como método anticonceptivo y después de su última hija fue operada para ya no tener más hijos.

Con sus hijos no tiene una relación de comunicación, ya que se pelea con ellos porque luego no la entienden, además de que siente que son muy rebeldes, porque ellos dicen que es otra época “que antes era antes y que ahora es ahora” y no los puede entender. A veces quisiera que sus hijos fueran como ella, no torpes, sino buena gente y que se den cuenta que tienen que estudiar para que no les pase como a ella, que luego se arrepiente de no haber hecho algo.

Describiría la relación con su familia actual como AGRESIVA, ya que continuamente tiene peleas con su hija mayor y ni le dan ganas de platicar con ella porque se molestan por todo. Ella se describiría como una persona reservada porque no cuenta las cosas que le platican sus hijas, porque si no siente que luego vienen los problemas.

SEXUALIDAD. Le gusta compartir su vida sexual con su esposo, la cual comenzó con él cuando se casaron. Su primera menstruación fue a los 13 años, era cada 28 días y duraba tres días, el flujo lo menciona como “normal”, sufría de dolores, cólicos, desguanzamiento de piernas y brazos. Para la Roma una mujer debe cuidar su casa, fijarse en los detalles y en sus hijos.

VISIÓN DE LA VIDA. A Roma le gustaría volver a vivir su pasado porque era muy bonita la vida que llevaba. El presente no le gusta porque nadie de su familia se preocupa por las cosas de su hogar, ella menciona que el día que se muera siente que su casa se va a caer. Siente que su futuro va a ser igual, que se va a morir y se va a quedar todo igual, ya que su familia no tiene para cuándo, porque aunque su esposo dice que va a juntar algún dinero, no lo hace. La meta de Roma en la actualidad es levantar su casa, quiere el día de mañana poder decir que ya está juntando dinero pero sólo para cosas sencillas. Ella quiere ir arreglando su casa de lo más grande a los detallitos; para lograr juntar ese dinero vende pan, gelatinas o cualquier cosa.

## PADECIMIENTO

DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO. Ella dice que tiene várices, nunca ha visto al doctor, ni le duelen, entonces no se lo ha dicho ningún médico ya que no le gusta ir, prefiere tomarse una pastilla. No le gusta ir porque no tiene dinero para un particular y en el Seguro siente que siempre le dan lo mismo para estar mucho tiempo parada, mejor se toma las pastillas que le dan a su hijo. Nunca ha llevado un tratamiento para las várices.

\*Al revisar sus piernas es evidente que tiene várices, ya que se ven tortuosas las venas.

No se ha fijado si hay alguna pierna que le duela más que la otra. No le arden, no le molestan, no se cansa rápido a menos que camine mucho. No recuerda desde cuando le comenzaron a salir ya que nunca le han dolido, si n embargo, últimamente ha notado que se le han marcado más.

FACTORES COADYUVANTES. Roma una vez saliendo de la primaria entró a trabajar en una fábrica de mangueras para carros, luego a una de shampoo (Alberto VO5), después en la de vitos. En sus dos primeros trabajos laboraba durante ocho horas de pie, en vitos trabajaba sentada, allí permaneció durante nueve años.

Prefiere caminar que sentarse, sólo se sienta cuando anda en pesero. No realiza ejercicio. No usa zapatillas, cuando era joven sí las usaba de unos cinco centímetros, las utilizaba cuando iba a trabajar, ahora no las usa porque se le hincha mucho el pie, por lo que tiene que cambiar continuamente del número que calza. Dice que es un problema porque tiene muy alto el empeine. No realizó pesas, tampoco usaba ropa ajustada, sólo utilizaba pantimedias. Cuando iba atender a sus hijos se le hinchaban mucho los pies y le dijeron que era por la sal, aunque ella dice que no come mucha, más que lo normal.

No sufre de dolores de cabeza, ni tampoco de manos ni pies fríos.

En su familia hay una hermana que tiene várices, y al parecer su papá. Una enfermedad común en su familia es la presión alta, ella misma la padece, aunque no toma sus medicamentos. Ella cree que sufre de gastritis hace un mes la operaron de la vesícula y cuando hace algún coraje le da un dolor, aunque le dicen que no le tiene que dar, y es muy fuerte; cuando el dolor es muy fuerte devuelve amargo, y ahí

es cuando sí va al doctor por medicamento que sólo toma un día, porque ya al siguiente día se le quita el dolor y anda como si nada.

Cuando era niña se enfermaba de gripas, principalmente de la garganta, lo que no sucede ahora. Si en la actualidad le va a dar gripa no le hace caso, se toma una pastilla y al siguiente día ya está bien.

**HÁBITOS Y ALIMENTACIÓN.** Cuando era niña, comenta que en su casa se comía lo que fuera, ya que su padre ganaba poco, pero que nunca los dejaban sin comer. Comían sopa, carne, frijoles. Ella no recuerda que era lo que más se le antojaba, ya que no es amante de alguna comida en especial “lo que sea es bueno”. Cuando trabajaba recuerda que tenía que salir de su casa al cuarto para las siete y estar en la parada del camión a las siete, porque a esa hora pasaba el camión, en esa época desayunaba un licuado y si le daba tiempo se comía una gordita con un atole, a veces no desayunaba nada así que se llevaba unas galletas, las cuales debía consumir a escondidas porque en su trabajo no la dejaba. A la una salía a comer tortas, guisados, frijoles, tortillas y agua. En la noche llegaba a cenar lo que había cocinado su mamá, recuerda que nunca tomó leche, sólo la del licuado y eso era porque donde la compraba la hervían con canela; la leche le hace daño, le duelen “las tripas” y por eso no le gusta, la única que no le hace daño es la clavel. Cuando se casó su alimentación no cambió mucho. En la actualidad a veces desayuna y algunas no lo hace, como el día de la entrevista que sólo había tomado un café y a veces es lo único que consume hasta la tarde. El café le gusta mucho, no está a gusto si no lo toma, de menos debe beber una taza.

Su tiempo libre lo emplea en hacer sus manualidades. Se levanta “bien tarde”, lo cual no le gusta, lo anterior ocurre porque se acuesta a la una de la mañana por estar “de metiche” con sus hijas. Últimamente también se acuesta tarde porque no puede dormir, le dan nervios y siente que le hierve la sangre. Cuenta que un fin de semana anterior que fue a una reunión de la cual llegó a las tres de la madrugada, al día siguiente tenía que levantarse temprano, sin embargo, no lograba conciliar el sueño por más que quería, terminó durmiéndose hasta las cinco y media de la mañana.

Roma se levanta a las 10 de la mañana, no amanece descansada porque siente que no ha dormido, al despertar lo primero que piensa es en lo que va hacer de comer, incluso antes de dormir comienza a pensarlo, dice que es por el instinto de no dejar las cosas para mañana. Después de levantarse y tomar un café se mete a bañar, luego recoge la cocina, como a las 12 o una de la tarde, almuerza lo que hizo un día antes de comer, por ejemplo, el día anterior a la entrevista había comido pechuga empanizada, verduras, tortillas y café; lo que más se le antoja es el guisado, prefiere el sabor DULCE. Después de comer va al mandado, prepara su comida, luego sale por las cosas que se le olvidaron y así pasa la tarde, dando vueltas. A veces por las tardes va a clases de manualidades o de cocina. Su esposo llega a las ocho de la noche, le da de cenar y a veces cuando no ha comido lo hace junto con él; después se pone a bordar lo de la clase que tomó. Cena lo que hizo de comer o un café con pan. Su comida favorita es el pollo, porque siempre hace pollo, ya que no hay otra cosa que les guste a sus hijos.

**CREENCIAS Y EMOCIONES.** Su infancia la recuerda como una época ALEGRE.

Hacia la vida se siente muy TRISTE porque no ve avance en nada, porque por más que intenta no puede juntar dinero, entonces se desanima, se pone triste, como la noche anterior a la entrevista, estaba planchando y una de sus hijas le estaba hablando, pero Roma no al escuchaba porque estaba pensando en lo que tiene que juntar.

Ella se siente TRISTE, DESESPERADA y PREOCUPADA.

Ella tiene entendido que las várices son las venas que se inflaman, porque no circula la sangre, se tapan. Ella desconoce las causas de sus várices ni las consecuencias. Ella no se preocupa por sus várices, ya que a ninguna enfermedad le hace caso, no le importa tener várices porque usa pantalones y faldas largas. A veces piensa en las demás personas que ve con várices, piensa que se ven muy feas, pero es todo

## **Entrevista 10: Queturá**

### **FAMILIA DE ORIGEN.**

**DATOS PERSONALES.** Tiene 67 años, es soltera, estudió hasta segundo año de primaria, pesa 67 y medio kilogramos y mide 1.52 aproximadamente. Menciona que tiene que bajar de peso, pero no sabe la manera ya que a veces no come o trata de dejar la tortilla y el pan, pero ella siente que sigue igual. Ha llegado a pesar 65 kilogramos, pero vuelve a subir. No conoce su grupo sanguíneo, se dedica al hogar y es católica, religión heredada por sus padres.

Vive en la Unidad Habitacional el Rosario. Es un departamento en un segundo piso de un edificio de tres pisos, el cual cuenta con dos recamaras, una cocina, un baño, sala comedor y una zotehuela pequeña. Cuenta con todos los servicios, y está ubicada en una zona pavimentada en donde alrededor hay unidades habitacionales. Vive ahí desde hace 30 años, antes vivía cerca de Tepito, entre Canal del

Norte y Avenida del trabajo. Se mudó porque en su trabajo salió sorteada con esa casa. En Tepito vivía con su familia de origen, después rentó un cuarto por la misma zona para vivir con sus hijos, y por último llegó a vivir a su actual vivienda que en la actualidad es habitada sólo por ella.

**VIDA FAMILIAR.** Nació en el Distrito Federal y toda su vida la ha pasado ahí. Su familia de origen está compuesta por tres hermanos y sus padres, ella es la segunda. El primero tiene 68 años, después sigue la entrevistada, por último sigue su hermana de quien no recuerda su nombre, tiene 50 años. Ella nació por partera al igual que sus hermanos, le dieron leche materna, no sabe por cuánto tiempo. Ella nació su papá tenía 65 años y su mamá 18, ellos estaban casados y se llevaban “bien”, sin embargo sus padres se separaron cuando ella tenía tres años y su mamá se volvió a casar. Con su mamá y con su padrastro se llevaba “bien”, sentía que la apreciaban bastante y que no hubo malos tratos. También recuerda que al principio no quería a su padrastro, aunque él les llevaba bolsas de pan y no los obligó a decirle papá, sino más bien hasta que de ellos mismos naciera. Su mamá se casó con su segunda pareja hasta que su papá falleció. A su padrastro lo aprecia mucho y no guarda resentimientos hacia nadie de su familia, y menciona que con sus hermanos lleva una buena relación.

Su mamá era quien la cuidaba cuando era pequeña y recuerda que le enseñó a hacer quehaceres en la casa, a ver por sus hermanos y a trabajar; también la enseñó a ser responsable. Ella trabajó desde la edad de los 13 años. Siente que se parece mucho a su mamá, en primera por el físico, ya que tiene rasgos faciales similares a los de su madre, aunque en el color de piel se parece a su padre quien era moreno. En el carácter menciona que se parece a su papá porque no tiene mal carácter, sino que es noble y aguantadora, no fácilmente la hacen enojar, tiene sufrimientos pero no tiene carácter fuerte.

\*A ella la contactamos a través de su meda hermana, sin embargo, ella no la menciona.

**FAMILIA ACTUAL.** De la época de su juventud comenta que siempre tuvo mala suerte. Ella trabajó en textiles, y en fábricas de telas, lugares en los que tenía que estar de pie todo el tiempo, además de que tenía que cargar cosas, trabajaba de siete de la mañana a tres de la tarde, es decir ocho horas diarias. También recuerda que le gustaba la alegría y el baile, también tomar, aunque no se emborrachaba, en esa época fumaba, lo cual dejó al tener a su primera hija. Tuvo su primera hija a los 30 años, quien ahora tiene 37 años; luego le siguen gemelas, ellas tienen 33 o 34 años, después dos hijos más. Con todos se lleva bien, todos sus hijos ya son casados y no viven con ella. Sus hijos más pequeños son de dos padres diferentes, con los que tuvo la ilusión de casarse, pero no se concretó.

**SEXUALIDAD.** Tuvo su primera menstruación a los 14 años, le dio miedo porque ella sentía que su flujo era muy abundante y le duraba casi una semana. En su ciclo era regular y no sufría de dolores, sólo cólicos ligeros. La menopausia la tuvo a los 50 años y dice que no tuvo complicaciones. Su vida sexual la comenzó a los 23 años, menciona que en ese entonces, no tenía quien la aconsejara, ni tenía información de cómo prevenir un embarazo, entre otras cosas. No era como es ahora que en la secundaria les dan clases, en ese sentido, ella se siente como una madre irresponsable ya que no habló de sexualidad con sus hijos. También comenta que fue muy noviera, porque se consideraba atractiva y con buen cuerpo. Con el papá de sus hijos sí duró, pero con el de uno de sus hijos no porque a ella le gustaba mucho el baile.

Al papá de sus hijas menciona que en verdad no lo quería, pero decidió estar con él por una decepción que tuvo. Ella amaba al primer muchacho con el que tuvo relaciones sexuales, en ese entonces tenía 24 años, pero él la dejó por otra. En la actualidad él se encuentra buscándola, pero a ella ya no le interesa. Con él duró tres años de novia y uno teniendo relaciones sexuales.

Después de que las gemelas nacieran utilizó inyecciones, incluso cuando no mantenía relaciones con nadie, razón por la cual cree que engordó. Cuando su último hijo iba a nacer tomó medicinas para abortar, pero sintió el latido del corazón de su hijo y decidió no seguir tomándolas y tener al bebé.

Para ella una mujer debe cuidarse y no cometer errores, como las muchachas bonitas que ve salir con muchachos que no trabajan, ya que ellas no se dan cuenta que ellos sólo las buscan para aprovecharse. Por ese lado comenta que sus hijas le “salieron bien” porque si se portaron “bien”, trabajaron y se casaron.

Ella siente que le tocaron sólo hombres que querían que los mantuvieran y les dieran dinero.

**VISIÓN DE LA VIDA.** Queturá tiene la idea de que ya va de salida por la vida, se siente acabada, también menciona que sus hermanos tienen que atender a sus hijos y que sus hijos se han alejado de ella porque ya tienen que ver por sus familias, tal como en su momento ella lo hizo.

Sus padres querían que ella estudiara, pero ella no captaba las cosas que le enseñaban en la escuela. Cuando era niña quería ser buena gente y algo en la vida, pero dice que nunca lo pudo lograr porque no captaba las cosas de la escuela. En la actualidad no tiene metas a futuro y se siente cansada. A ella le gustaría volver a vivir su pasado, la época de cuando era niña y joven. Su presente lo siente muy triste y cuando se le pregunta por su futuro menciona que se siente muy sola, ya que su madre murió hace diez meses.

## PADECIMIENTO

**DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO.** A Queturá le diagnosticaron várices internas, el médico que regularmente la atiende no le realizó ningún estudio ya que no suele tocarla, sin embargo, en una ocasión la tuvo que atender otro médico, el cual le realizó palpaciones en las piernas y le mandó sacar una placa, para después confirmarle que tenía várices. Le dieron como tratamiento DICLOFENACO primero, ahora le cambiaron las pastillas a PENTOXIFILINA. También toma CAPTORPIM porque sufre de la presión alta. No ha llevado algún tratamiento complementario. Las várices le brotaron hace un año, después de su operación de la hernia. Ella notó que tenía várices hasta que le dijeron, antes pensaba que la pierna le dolía por las caídas que había tenido.

Cuando la pierna le duele a veces también le arde y el dolor le llega hasta la región del tobillo. Cuando se enfermó de la presión no sabía que la tenía alta, hasta hace seis años, ahora se controla tomando una pastilla al día, ella se enteró hasta mucho tiempo después que la padecía porque los médicos que le tomaban la presión decían que estaba bien.

**FACTORES COADYUVANTES.** Usaba zapatillas, de las más altas, incluso después de tener a sus hijos, sin embargo, ahora ya no las puede usar. No realizaba deporte alguno, pero menciona que siempre andaba de arriba abajo. Utilizaba pantimedias, pero en la actualidad ya no las aguanta.

Una de sus medias hermanas tiene várices, de allí en fuera nadie más las padece. En su familia tienen la idea de que a las mujeres más grandes les duelen las piernas como a su mamá, la cual sufría de dolores. No sabe de qué murió su mamá, sólo le decían que tenía la presión alta, que sus piernas ya no le respondían, que ya no comía y en una ocasión le dio pulmonía, así que creen que fue por la edad, falleció a los 85 años. En su familia es común la presión alta, ya que varias de sus hermanas la padecen. No recuerda de que se enfermaba cuando era niña.

Antes sufría de estreñimiento pero comenta que en la actualidad ya no, puesto que va una vez al día a defecar. Por las noches se levanta a orinar muchas ocasiones. Toma muy poca agua, lo que más toma es té. El médico le dijo que estaba propensa a sufrir del corazón. También tiene principios de cirrosis, lo cual lo explica porque de joven tomaba mucho.

En la actualidad fuma de dos a cuatro cigarros diarios. Se enferma seguido de la tos y cree que es por el cigarro. Después de que la operaron de su hernia le dio una gripa que le duró un mes.

A veces le duele la cabeza y piensa que es por no comer bien, ya que cuando come se le quita. Cuando le da dolor de cabeza toma PARACETAMOL.

**HÁBITOS Y ALIMENTACIÓN.** Cuando era niña refiere que su mamá le daba de comer pollo, frijoles, sopa y les hacía tortillas. Comía seguido pollo y cabrito, lo que más se le antojaba era la barbacoa y las carnes rojas, como el hígado, corazón, pollo, refiere que le hacían "buenas comidas" en aquel tiempo, ya que la criaron con cabrito. La enseñaron a comer carne.

Durante el día lava los trastes, a veces hace su quehacer y ahora, después de la muerte de su mamá prefiere encerrarse, poner candados y ya no salir. Tampoco le gusta salir porque al caminar cuatro o cinco cuadras se cansa y tiene que buscar donde sentarse. También comenta que seguido se caía accidentalmente, ya que pisaba mal, la última vez que ocurrió fue un día que quiso ir a ayudar a su hija con su nieta, recuerda que tuvo un dolor en la rodilla izquierda muy fuerte y que sólo se dejó caer. Tuvo un esguince, el cual le dijeron que había sido por tantas caídas que había tenido. Menciona que incluso cuando estuvo embarazada de sus gemelas se cayó en una coladera, por lo mismo siente que ha sido muy torpe.

Lleva un mes sufriendo de insomnio, ya que se despierta a la una o dos de la mañana y ya no puede volver a dormirse, así que se prepara un té o un café, durante el día duerme para recuperarse del sueño. Por la noche duerme unas cuatro o cinco horas, al despertar amanece relajada, se levanta a las cinco de la mañana porque tiene que ir por su leche a la CONASUPO y al regresar ya no se duerme, sino que se queda en el sofá viendo la televisión. Al despertar lo primero que piensa es en sus hijos y en algunas otras ocasiones en su mamá, se acuerda de ella y además como no ve seguido a sus hijos se pone a llorar "solita" y mejor decide encerrarse. Trata de acostarse tarde porque a veces no puede dormir, pero a veces cuando hace frío dan las siete de la noche, se acuesta, se tapa y se pone a ver la televisión. Frecuentemente sueña a su mamá y a ella misma cuando estaba joven, también se sueña trabajando, sus sueños regularmente son de noche. A ella todavía le gustaría seguir trabajando y cuando ve a otras personas salir de sus trabajos le duele, sin embargo ella ya no puede hacerlo.

Desayuna a las seis o siete de la mañana, toma un café con leche, sopa y un pan, después a las cuatro de la tarde come, se acostumbró a comer a esa hora porque cuando cuidaba a su mamá era la hora de la comida.

Lo que más se le antoja comer es la carne, pozole, pollo, pollo rostizado, barbacoa (la cual le fascina), carnitas (aunque las tiene prohibidas). El sabor que más se le antoja es el SALADO. Después de la comida ya no cena.

Lo que más le gusta hacer durante el día es tener escombrada su casa, no tener basura en ella y escombrar su cama. No hay algo que no le guste hacer. Le gusta cambiar las cosas de lugar, pero en la actualidad no lo puede realizar porque está operada de una hernia y le da miedo cargar. La han operado de una hernia en su ombligo porque siempre carga cosas pesadas y no guarda el reposo requerido.

No hay algo en especial que se le antoje comer cuando le duelen las piernas. Siempre se le antoja el pollo rostizado y la barbacoa.

**CREENCIAS Y EMOCIONES.** A su familia de origen la describe con alegría y cariño.

En la actualidad se describiría con la emoción de TRISTEZA, porque siempre fue muy unida a su mamá.

A su familia actual la describiría con TRISTEZA porque los siente lejanos a ella. En la actualidad se siente TRISTE. Siente que su hija mayor es la que se preocupa más por ella, y a los demás siente que ya no les importa.

Ella reconoce que los hijos son prestados y ahora le gusta estar sola. Se enoja cuando sus hijos le dicen que se la quieren llevar a vivir con ellos porque a ella le gusta estar sola, y dice que mientras se pueda mover que la dejen en donde está.

Queturá sabe que las várices son las venas que salen por fuera, ella lo sabe porque ha visto compañeras a las que se les revientan, sabe que son peligrosas pero desconoce las consecuencias que ocasionarían si no se las atendiera a tiempo.

Cree que las causas de sus várices son las cosas que realizó durante su vida, ya que durante mucho tiempo trabajó de pie (35 años) además cargaba objetos pesados

En su vida cotidiana no hubo cambios después de que le dijeron que tenía várices. Al saber que tenía várices no pensó nada ni se sintió sobresaltada, ya que ella tiene la creencia de que ya va de salida. Ella se siente bien de su cuerpo, a excepción de sus piernas.

En la tarde el dolor es más fuerte y no específica una época del año en que se agudice.

## **Entrevista 11: Judit**

### **FAMILIA DE ORIGEN.**

**DATOS PERSONALES.** Judit vive en la Delegación de Azcapotzalco, D.F., tiene una carrera en odontología, mide 1.49 y pesa 60 kilos, se dedica a trabajar en su profesión y al hogar. Es de religión católica y la practica con regularidad, tiene una casa propia que se compone de un patio grande, sala, baño interno y cocina junto con tres recamaras, cuenta con todos los servicios y es de concreto, ella considera que vive en una zona tranquila. Es originaria de un pueblo de Xochimilco llamado san Pedro.

**VIDA FAMILIAR.** Ella nos platica en esta entrevista que es proveniente de Xochimilco de una zona que aún se conserva rural. Nació en este lugar junto con siete hermanos, en esta cuestión ella ocupa el lugar numero tres respecto al orden de los hermanos. Vivieron juntos todos de pequeños en casa de sus padres y con su abuela hasta que falleció. Ella hace mención de que sus padres no eran tan unidos, que cada uno estaba por su lado. Respecto a sus padres cuenta que se conocieron a los 25 y 29 años siendo, siendo ambos catequistas del pueblo. No menciona del embarazo de su madre cuando ella iba a nacer porque su madre es una persona muy reservada, penosa y discreta y por ello no le platico nada sobre esto, lo único que sabe es que antes de que ella naciera hubo un aborto de parte de su madre, ella nació en un sanatorio, nos platica que su mamá es de la idea de que debe aceptar los hijos que Dios les de y por eso fueron tantos hermanos. Ella tomó pecho materno hasta los cinco o seis meses. Cuando era pequeña su madre se encargaba del cuidado de ella mientras que su papá salía a ganarse el sustento, algo importante que menciona es que su carácter y el de su mamá tienden mucho a chocar, ya que ella se considera muy sociable y de carácter amistoso mientras que su mamá es muy discreta, por el contrario con su papá, el poco tiempo que le veía se la pasaba muy bien, ya que la apapachaba y eso la hacía sentir muy bien. Recuerda que su mamá solía hacerle muchos exámenes ortográficos y también le enseñó a cocinar, junto con algunas cosas de matemáticas y no sólo a ella, sino que a todos sus hermanos (ella piensa que debido a eso todos sus hermanos lograron terminar una carrera). Se llevaba bien con todos sus hermanos y no guarda resentimiento hacia ningún miembro de su familia. Resalta que a ella no le gustaría cambiar nada de su pasado familiar y recuerda esa época con NOSTALGIA.

Contrajo matrimonio a la edad de 24 años. Tampoco guarda resentimiento a ninguno de sus padres.

**FAMILIA ACTUAL.** Ella recuerda que al ir a la escuela, como iba a una escuela particular, había muchas diferencias ya que nos platica que su papá realizó gran esfuerzo para que los siete años fueran a la misma escuela y en la misma cursaban al mismo tiempo "niños ricos" y a ella eso le incomodaba un poco. De adolescente tuvo una apendicitis aguda y estuvo internada en un hospital, cuenta que esto

fue importante ya que sufrió mucho a causa de esta operación y cuenta que la derrumbo anímicamente y a partir de ahí ya no le hecho tantas ganas a la escuela como lo hacía antes, incluso cuando ella cursaba la primaria le ofrecieron una beca, pero no la aceptó por que su papá no quiso. Tenía amigos en la secundaria, para ella eran muy importantes en esa época y ahora, es una manera de sentirse aceptada en un lugar.

En la adolescencia no fue novia pero tenía un prospecto el cual le propuso matrimonio pero iban en la preparatoria, tenía 19 años así que no lo aceptó, él al fin desistió, ella comenta que él la amaba pero se dio por vencido, en total durante su periodo de la preparatoria y de la universidad tuvo cuatro novios. Recuerda que la etapa de la preparatoria y de la universidad fue de trabajar mucho, ya que los fines de semestre eran muy intensos, desayunaba muy bien en la mañana en su casa y en la tarde comía tacos o cualquier cosa que compraba por ahí. A su actual esposo lo conoció por su compañera de titulación durante la facultad, ella no lo consideraba pero el había escuchado de ella por su compañera que era su hermana y un día mientras estudiaban para el examen profesional se hicieron novios. Su noviazgo con él fue difícil ya que a ella no la dejaban tener novio y aparte ella vivía muy lejos de donde él vivía, fuera de eso recuerda que se llevaban muy bien, paseaban mucho, en fin fue un noviazgo bonito. Decidieron casarse porque ella lo amaba y el sentir era mutuo al grado de dejarlo todo para casarse con él. Sus primeros problemas fueron cuando nació su primer hijo, ya que el trabajaba en Pemex lo liquidaron y ya no tuvo un ingreso económico seguro, su embarazo fue muy tranquilo y esperaba a su hijo con mucha ILUSION.

En cambio su segundo embarazo fue muy TRISTE porque cuando su esposo se enteró de que estaba embarazada se molestó y le dijo que no quería tenerlo, al grado de proponerle el abortar, ella se sintió muy sola. Decidió hablar con su suegra de lo que pasaba y con eso se solucionó, él le dijo que el motivo de que no lo quería era que después de su primer embarazo se puso muy mal y no la quería volver a ver así. Ella tuvo un aborto después de su segundo embarazo, y nos cuenta que fue por la razón de que no se podría hacer cargo de su hijo debido al trabajo y por eso lo hizo.

Algo que menciona es que luego de que nació su hija (segundo embarazo) su marido la golpeó por el motivo de que no quería que ella trabajara, incluso cuando se casaron él la comento que su único defecto de ella era el haber estudiado una profesión. Ella lo demandó y él le dijo que la golpeo por que ella lo había provocado y ella piensa que quizá sí tuvo un poco de responsabilidad en eso, ella nos describe esta etapa con TRISTEZA.

Actualmente la relación con su pareja es muy buena, de hecho él le ayuda a algunas cosas del hogar, ahora ella se siente FELIZ, al igual que se siente productiva y muy bien físicamente, su sueño es el ver que sus hijos sean personas independientes, principalmente en el aspecto económico.

SEXUALIDAD. Recuerda que su primera menstruación la tuvo a los 13 años, su mamá no le había comentado nada, se dio cuenta por que sus amigas ya menstruaban y este hecho la hizo sentir muy contenta, a la vez impactada pero feliz. Menciona que tenía dolores cuando hacía frío pero desaparecieron al comenzar a tener relaciones sexuales. Ella comenzó a tener relaciones sexuales a partir de su matrimonio, hace mención que el tener relaciones es el momento de mayor comunicación y afecto.

Como método anticonceptivo utilizaba el DIU pero se lo quitó porque le provocaba muchas infecciones, la última ocasión le provocó una úlcera en el cuello de la matriz.

VISION DE LA VIDA. Cuando se levanta lo primero que piensa es el darle gracias a Dios por un nuevo día, su meta a seguir es que sus hijos crezcan y sean personas independientes. Para ella una mujer es la parte sensible de la familia y con la responsabilidad de educar a los hijos, mientras que el hombre representa fortaleza o la parte seria de la familia. El pasado lo recuerda con NOSTALGIA y el presente lo ve muy bien, ya que se siente con mucha plenitud y salud física, incluso platica que es la mejor etapa de su vida.

En el pasado al despertar lo primero que pensaba al levantarse era "tengo que lavar", pero ahora ha cambiado, ya que lo primero que realiza al despertarse es agradecerle a Dios, comenta que su cambio fue a partir de que en su trabajo están haciendo modificaciones, por lo que ahora agradece conservarlo. Además disfruta de la vida porque se da cuenta de la edad que tiene.

PADECIMIENTO.

DIAGNOSTICO – TRATAMIENTO. Después de una semana de que le comenzaron a doler las piernas asistió al Doctor, ahí le diagnosticaron várices en las piernas a la edad de 38 años. Para la detección le realizaron una auscultación en las piernas. De tratamiento le recetaron DOXIUM 500 tabletas, además de DOXIUM crema, ya que también sufre de hemorroides; el tratamiento se lo tenía que tomar durante un mes, una tableta cada ocho horas, para que así se le quitaran sus várices, sin embargo, no lo llevó a cabo. En la actualidad comenzó a utilizar Castaña de Indias del Doctor Simi, toma una cada doce horas.



**FACTORES COADYUVANTES.** Cuando era chica se enfermaba de la garganta, pero una vez le dieron tratamiento que incluía BENCETAZIL y con eso se le quitó.

Cuando se casó comenzó a padecer de sinusitis, le daba aproximadamente tres veces al mes, y le dijeron que le daba porque era una profesionalista frustrada, ya que no ejercía su profesión.

Además de las várices sufre de hemorroides desde que nació su hijo, hace 14 años, porque el niño venía con sobrepeso y porque duró tres días en trabajo de parto.

Presenta las manos y los pies fríos, usa calcetas para dormir. De vez en cuando presenta dolores de cabeza, pero no son recurrentes.

Al saber que tenía várices cambió su alimentación y comenzó a hacer ejercicio, realiza bicicleta durante 20 minutos diarios.

Sufre de estreñimiento, antes era muy frecuente, y cuando nació su hijo se agudizó, ya que duraba un día completo sin ir al baño, además comenzó con las hemorroides

No utiliza ropa ajustada, sólo pantimedias. Desde los 16 años utiliza zapatillas, ya que era muy bajita, antes las usaba de un tacón de 12 centímetros de alto, ahora lo hace de cuatro, ya que comenta que ya no lo aguanta y lo primero que hace al llegar a su hogar es quitárselos.

No ha utilizado pesas, sí ha realizado ejercicio pero no ha sido constante, ha realizado aerobics, gimnasia reductiva y bicicleta.

**HABITOS Y ALIMENTACIÓN.** Se levanta a las 7 AM y duerme de 12 a 12:30 PM, por lo regular siente que descansa al dormir pero hay excepciones, al tener problemas tiene el sueño recurrente de atravesar obstáculos o subir escaleras, va a dejar a sus hijos a la escuela y de ahí regresa a desayunar para esto ya son las 8:30 o 9 am. Desayuna fruta junto con algún guisado que ella misma prepara, no toma café porque no le gusta. Está en su trabajo hasta las 4 y de ahí se va a su casa donde al llegar revisa tareas de sus hijos, se dedica un poco al hogar y come, esto es entre las 4 y 5 de la tarde, come guisado como pollo, papa cocida junto con alguna fruta, cena a las 10 de la noche. Lo que más le gusta es trabajar como dentista y lo que menos le gusta es tener que llegar a planchar.

A ella le gusta sobre todos los sabores el dulce, su comida favorita de niña era la albóndigas que le enseñó a preparar su mamá, comía leche, pescado, frutas y comida sana comenta ella, incluyendo golosinas, durante su etapa en la universidad desayunaba muy bien (leche, frutas) y en la tarde compraba algo de comer, ya sea tacos, quesadillas y demás cosa que vendían por ahí, llegando a cenar a su casa.

Ahora desayuna algún guisado del día anterior, acompañado de alguna fruta, la comida es igual un guisado que ella prepara como papa cocida, pollo y de cenar solo una pieza de pan con chocolate y acompañado de alguna fruta.

Cuando las piernas le duelen no hay algún sabor que más se le antoje, sólo le dan ganas de irse a acostar. Por lo que comenta una anécdota de un día que prácticamente llegó a gatas a su casa. Cuando hace calor le duelen más.

**CREENCIAS EMOCIONALES.** Ella siente que es la mejor etapa de su vida, se sienta con gran PLENITUD su pasado lo recuerda con NOSTALGIA pero dice que si pudiera no cambiaría nada de él. La etapa difícil con su pareja la tiene como un recuerdo TRISTE pero ahora se siente bien. Como ya se mencionó su meta es ver que sus hijos sean independientes y eso la haría sentir muy feliz.

Comenta que hubo un tiempo en el que estuvo comiendo sólo sopas Knorr del diario, y se dio cuenta que la estaban afectando porque el dolor de las piernas era tan intenso que hasta ya lo sentía estando dormida. Cuando suspendió las sopas Knorr y junto con la Castaña de Indias del Doctor Simi ahora se siente "super mejorada".

\*En la parte externa de la pierna derecha es donde le duele más, además de que le arde y siente caliente. Cuando estuvo embarazada no le dolieron las piernas.

Conoce el funcionamiento de las várices ya que la base de su profesión es médica, así que cuando sintió las molestias ya se imaginaba lo que era. Ella cree que la causa de sus várices es la genética, puesto que su mamá también las presenta, de igual manera reconoce que en su profesión tiene que pasar mucho tiempo de pie, además de que presenta un sobrepeso de 10 kilogramos. Desconoce si alguien más de su familia presenta várices. Su papá tiene hipertensión. La diabetes es la enfermedad común en su familia, ya que su mamá, un tío y dos hermanas la padecen.

Sabe que si no se atiende a tiempo las consecuencias podrían ser una trombosis, una embolia o llegar a tener las piernas más agravadas.

Toma a la enfermedad como una manera de cuidarse más, dejar de comer grasas, cambiar de hábitos y como una oportunidad de cambio.

## ENTREVISTA 12: Basemat.

### FAMILIA DE ORIGEN.

DATOS PERSONALES. Tiene 41 años, es casada, estudió la Licenciatura en Relaciones comerciales con especialidad en Comercio Internacional, mide 1.63 y pesa 62 kilogramos, su grupo sanguíneo es A positivo, se dedica al hogar y además trabaja en una escuela, sus ingresos ascienden a 6000 pesos mensuales, es católica pero no la práctica como sus creencias lo marcan, pero de menos sí asiste a la Iglesia una vez al mes, su religión la heredó de sus papás.

Vive en la Colonia San Pedro Xalpa, Azcapotzalco, es una casa propia con acabados en loza con baño adentro. En la planta baja está un baño completo, la sala, el comedor, la cocina, en la planta alta un baño completo y tres recamaras. Cuenta con todos los servicios, agua, luz, teléfono. En su casa se siente a gusto, pero comenta que el ambiente externo es feo e inseguro. En ese lugar lleva viviendo alrededor de 28 años, antes vivía en la colonia Reynosa, Delegación Azcapotzalco, estuvo tres años, y antes de ahí estuvo en Tacuba desde que nació hasta los cuatro o cinco años. Los cambios se dieron con su familia porque no tenían casa propia y tenían que rentar. En su casa vive con su esposo y sus dos hijos, además el terreno lo comparte con su mamá, una hermana, un hermano y dos sobrinos.

VIDA FAMILIAR. En su familia de origen fueron siete hermanos, cinco mujeres y dos hombres, ella es la quinta mujer. La primera en la actualidad tiene 56 años, luego sigue otra hermana que tiene 50, después un hermano de 48, sigue una hermana de 46 años, otra hermana que tiene 43 años, la entrevistada 41 y el más chico 36 años. Nació en el Distrito Federal. Pasaba más tiempo con su mamá porque su padre se iba a trabajar. Desconoce los detalles del embarazo de su madre cuando iba a nacer, sólo sabe que nació por partera. Su mamá en la actualidad tiene 77 años, por lo que cuando Basemat nació tenía 31 años; su papá falleció hace doce años, en la actualidad tendría 70 o 72 años, ellos estuvieron juntos hasta la muerte de él. Entre ellos se llevaban bien, sólo recalca que eran muy distintos, su mamá era más seria, más de casa y cerrada, en cambio su papá era más alegre, le gustaba salir más. Sí le dieron leche materna durante aproximadamente seis o siete meses. La encargada de criarla fue su mamá, y recuerda que la enseñó a guisar porque siempre le ayudaba a hacer la comida, además le enseñó a coser y a bordar, es lo más significativo que recuerda. También le enseñó a preparar remedios caseros, té para los niños cuando se enferman, cuando les hacen ojos, los empachados, es decir que le enseñaron la medicina tradicional de hierbas y té, la que a la fecha sigue utilizando. Ella percibe su educación como tradicionalista, ya que les decían que “las niñas hacen esto y los niños hacen lo otro, que las mujeres tenemos que estar en nuestras casas guisando, barriendo, trapeando, cuidando hijos”, además fue muy estricta, lo cual no lo percibe como malo, sólo siente que hacía falta comunicación entre los padres e hijos y más confianza, porque se inclinaban mucho a cuidarlos y a preocuparse porque no les pasaran nada en la calle, no vicios, no novios, a que no salieran embrizadas, pero cree que con todo y eso podrían tener más libertad, lo cual sus padres no entendían porque su preocupación era que trabajaran, se casaran y tuvieran un buen marido.

En el carácter siente que tiene de los dos, ya que le gusta divertirse, salir y bailar como a su papá, también de repente se altera mucho, se pone muy gritona, le desespera el quehacer y los niños, eso lo sacó de su mamá. Su carácter lo define como tolerante, además de que se puede adaptar a las personas, además de nerviosa, preocupada y un poco aprehensiva.

Los recuerdos más significativos de su infancia sucedieron en una casa donde vivían en Tacuba, era una construcción antigua que se le hacía preciosa, aunque a sus hermanas no les gustaba; era de pisos de madera y tenía un patio muy grande con una fuente que no funcionaba en el centro del patio, en ese jardín su papá le hizo un columpio a su hermana y a ella, estaba en un jardín donde había un chayote que crecía como enredadera, y le puso unos alambres como techo y se tapizaba el columpio como de la novela quinceañera pero con hojas verdes de chayote. Ese es de los primeros recuerdos que tiene, el cual ocurrió a la edad de tres años en la primera casa donde vivieron. Recuerda que jugaba mucho en el patio, a guardar el equilibrio alrededor de la fuente, el columpio que les hizo su papá y también recuerda que en esa época nevó en México y su papá les hizo muñecos de nieve. Con su mamá recuerda que las sentaba a todas en el patio, agarraba los aros para costura y las ponía a bordar en las servilletas que tenían marcados los dibujos, también que se ponía a guisar con ella en las tardes, que le tenía que moler el jitomate de la sopa en el molcajete, aunque tenían licuadora, y en semana santa tenían que moler el camarón en el metate para hacer las tortas de camarón, por lo que también aprendió a utilizarlo.

De niña le decían patillas de hilillo, coralilla y cori, y el que más le gustaba era cori. En su familia era la consentida, a ella casi no la regañaban. Lo que más le gustaba de su familia es que fueron muchos hermanos, que cuando se sentaban a cenar o a comer uno decía una cosa y otro “otra”, sus papás a veces decían chistes, que eran una familia grande. Lo que más le disgustaba era que no la dejaran salir, que no le dieran permiso de tener amigos, de ir a fiestas, eso le disgustaba. Cuando era niña en su familia no solían dejarlas salir, pero jugaban en su patio al avión, la reata y a los encantados, cuando era niña no había que salir; así que el malestar comenzó cuando empezaba a ser adolescente y sentía que no tenía

libertad. Si pudiera cambiar algo de su familia cuando era niña sería que su mamá no las hubiera puesto a hacer tanto que hacer ni que los fines de semana las levantaran temprano, comenta que a ellas las ponían a hacer los trabajos de la casa porque su mamá siempre estuvo muy enferma. No guarda resentimientos hacia ninguno de sus padres.

Sus papás querían que ella creciera, que se casara, que tuviera un buen marido, que tuviera sus hijos, su mamá no quería que fueran a la escuela, sino que saliendo de la secundaria una carrera corta porque decía que no tenía caso que estudiaran para luego terminar metidas en su casa haciendo de comer, su papá no se fijaba mucho en eso. Sus expectativas eran que creciera, se casara y que tuviera sus hijos. Ella soñaba en crecer y en tener una profesión, en trabajar, en viajar y además siempre pensó en casarse y tener hijos.

**FAMILIA ACTUAL.** Cuando salió de la secundaria fue gracias a su hermano que se enfrentó a su mamá que pudo entrar a la vocacional, en el área social. Estando ahí decidió que iba estudiar Relaciones Comerciales en la ESCA, menciona que no era lo que quería estudiar porque ella quería ser arqueóloga o aeromoza, o paleontóloga, de las cosas antiguas, descifrar jeroglíficos, desenterrar dinosaurios, estudiar cosas viejas, pero un día platicando con gente de la escuela, un maestro le dijo que tenía que ser práctica, ver sus necesidades, ya que si estudia alguna de esas carreras no la iban a contratar y se iba a morir de hambre, y ella necesitaba ya entrar a trabajar y ganar dinero. Le dijeron que ese tipo de carreras era para gente rica, lo cual meditó y ahora se da cuenta que sí tenían razón. Lo recapacitó y decidió estudiar Relaciones Comerciales. En esa época tenía muchos amigos y era muy popular, además comenta que aún con las restricciones de su casa ella se iba de pinta, todos los viernes se iba a las fiestas, aprendió a disfrutar su juventud, aunque fuera a escondidas ella veía cómo. En su familia comenzaron a ser un poco más conflictivas en la relación con su mamá porque ella quería salir y no la dejaban, por lo que la relación se volvió más pesada. Tenía muchos amigos, “novios, novios” no tuvo, nada más amigos, compañeros, el único novio que conocieron en su casa fue su esposo. A él lo conoció a los 15 años, pero se volvieron novios hasta que tenía 21 años. Lo conoció porque era vecino de su casa, así que pasaba seguido cuando iba a jugar basquetbol al deportivo, o ahí se lo encontraba cuando iba a correr o a hacer ejercicio. Empezaron a andar un día que se fueron de vacaciones, iban una hermana, un sobrino y él, ahí comenzaron a platicar más, a relacionarse, ahí se reencontraron y platicaban de cosas diferentes, comenzaron a entenderse más y como congeniaban se volvieron novios. Duraron de novios tres años, la relación fue buena y divertida; decidió casarse con él porque ella lo comparó con sus demás relaciones y se dio cuenta que él había sido el que tenía más atenciones con ella, que la apreciaba, la valoraba, que le daba su lugar, que la respetaba, que para él era ella antes que nada, por lo que se dijo que él sí la quería y si le interesaba porque la respetaba y le daba su lugar, además de que todo el tiempo que le sobraba era para ella. Que aunque lloviera o nevara él siempre estaba allí. Él le propuso que se casaran y ella aceptó. Se casó a los 24 años, lleva casada 16 años. A ella no se le hicieron difíciles o complicado la convivencia con él, y tampoco siente que a él le haya costado trabajo. Cuando se casaron vivieron un tiempo (seis meses) en la casa de su mamá en un departamento que tenía, luego rentaron un departamento.

**SEXUALIDAD.** Su vida sexual la comenzó a los 23 años, su primer ciclo menstrual fue a los 12 y no tuvo problemas, ya que como fue la menor ella se daba cuenta de cómo sus hermanas se cambiaban y usaban sus toallas, así que no le causó gran impresión, no fue complicado. Sus ciclos menstruales eran cada mes, le duraban de tres a cinco días, los primeros años eran muy cólicos, pero ya después ya no era tanto, era regular. Cuando se empezó a tomar las pastillas los dolores se fueron y disminuyó en comparación a cuando era chica. Las pastillas las comenzó a utilizar desde antes de casarse.

Para ella ser mujer es tener mucha fuerza, vanidad, dar mucho amor y ser fuerte. Para ella mente y cuerpo son lo mismo, van unidos.

**VISIÓN DE LA VIDA.** Su pasado lo recuerda con FELICIDAD, aunque hay cosas que recuerda con nostalgia porque le gustaría que fuera como antes que se juntaban que comían todos juntos, que salía que estaba más cerca de sus hermanas, que convivían las tres, eso de repente le da nostalgia, pero igual se acuerda de las cosas bonitas, de lo divertido que pasaron y lo recuerda con FELICIDAD. Su presente lo siente ESTABLE, sin complicación, tiene trabajo seguro, una casa propia, afortunadamente no tiene muchas tensiones más que sus hijos. En su futuro se ve SATISFECHA de haber formado a su familia, de darles su educación, de que más adelante sus hijos ya no dependan de ella para que se pueda dedicar más a las cosas que le gusta. Tiene el sueño de viajar, de salir del país, para lo cual ya contempla que su pensión que le darán dentro de ocho años al jubilarse le servirá para realizar sus sueños.

#### PADECIMIENTO

**DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO.** Desde joven notó que tenía muchas venitas en sus piernas, siempre se le notaron, pero nunca tuvo ningún malestar, hasta hace seis años que le comenzaron a doler las venitas cuando camina mucho o si está mucho tiempo sentada. Ya sabe que son várices y que

es la circulación por lo que sube los pies y trata de hacer ejercicio. Cuando va a hacerse los estudios del papanicolao los médicos le dan tratamiento para la circulación, pero no le gusta tomárselo porque siente que luego se acostumbra y cree que es algo que lo puede controlar, que es algo sencillo y que afortunadamente no tiene otros problemas como de que se le haya reventado una vena ni tampoco son de las que se salen, por lo que prefiere subir los pies, que descansa o que haga ejercicio, así se le calma el dolor. Desde que estaba joven notó que las tenía, pero apenas hace seis años que le empezaron a doler.

No le realizaron estudios para diagnosticarla.

Cuando le empezaron a doler las piernas le dijeron que sí que era la circulación y le recetaron medicamentos, y sí se las tomó, pero dejó de hacerlo porque hubo un tiempo en que le dolía mucho la cabeza y estuvo bajo tratamiento, por lo que tomaba CAFIAPSIRINA y otro medicamento, además las pastillas para la circulación; ella nunca le mencionó al médico que estaba tomando pastillas para la circulación, un día se intoxicó, se le hincharon los ojos, la cara y le salieron ronchas, por lo que fue de urgencias al médico en donde le dijeron que había sido por algún medicamento. Después leyó la caja del medicamento para el dolor de cabeza, ahí decía que no se combinara con anticoagulantes, y después de eso no volvió a tomarse ninguna de las pastillas y tampoco regresó con el médico para que le dieran algún otro tratamiento.

**FACTORES COADYUVANTES.** Su hijo mayor tiene 15 años y el chico 10 años, después de que nació su primer hijo a los seis meses se volvió a embarazar, aún con el dispositivo, pero tuvo que abortar porque estaba en riesgo su salud porque su parto fue por cesárea, así que sus tejidos no estaban completamente cerrados y era peligroso. Se sintió nerviosa, fue difícil tomar esa decisión ya que tenía miedo, pero a la vez estaba convencida de que era lo que tenía que hacer, sufría porque aparte su hijo fue prematuro y por lo mismo era muy enfermizo, de la gripa y la garganta. Así que decidieron que era lo mejor porque no se podía poner en riesgo ella y su hijo estaba muy pequeño como para desatenderlo, su esposo la apoyó en la decisión. Sus embarazos fueron planeados y deseados. Cuando se casó tomó anticonceptivos orales durante tres meses, su idea original era tener su primer bebé después de un año o dos de casada, pero en la familia de su esposo sus hermanas tuvieron muchos problemas para poder tener bebé, incluso una no pudo y las otras se tuvieron que someter a tratamientos. Recuerda que un día platicaban y ella le dijo que se iba a tomar la pastilla, a lo que él mencionó que para qué se tomaba la medicina si no sabía si iba a poder tener hijos o no, que viera lo que le pasó a sus hermanas, ese comentario le movió y le dio la razón a él, así que decidió dejar de tomar las pastillas y se embarazó de su primer hijo. Sólo tomó anticonceptivos orales, el problema que tuvo es que después de que nació su primer el médico le dijo que ya no era recomendable que se volviera a controlar con el dispositivo ya que no le había funcionado, entonces tomó de nuevo las pastillas, lo hizo durante cinco años, en los cuales no fue nunca al ginecólogo ni se le ocurrió preguntar, ya que le funcionaban y ella no quería tener otro hijo y siguió tomándoselas. Se las tomó mucho tiempo, dejó de tomarlas hasta que decidieron tener su segundo bebé, se embarazó y tuvo a su segundo hijo. Después de eso quiso volver a tomarse las pastillas pero ya no pudo porque le dieron dolores de cabeza, irritabilidad y náuseas como si estuviera embarazada, entonces fue al médico y le dijo que ya no se las podía seguir tomando.

Cuando era niña se enfermaba del estómago, de la garganta, le llegó a dar paperas, sarampión y rubéola, desde chica le dijeron que tenía que operarse de las amígdalas porque tenía fiebre reumática, pero no fue hasta los 15 años que la operaron. Hace como cinco años la operaron de la vesícula, primero comenzó a dolerle así que fue el médico en donde le dijeron que ese dolor era característico de la vesícula y le mandaron a hacer estudios y salió que tenía dos piedras, así que la operaron de la vesícula.

En su familia no hay enfermedades características, sólo su mamá sufre de hipertensión. Su papá falleció de un tumor líquido canceroso que tenía en el cerebro, ese tumor fue ocasionado por un virus que contrajo.

En su trabajo a veces pasa mucho tiempo sentada y otras veces tiene que caminar mucho, ya que es una escuela muy grande y a veces tiene que entregar muchas cosas por lo que se la pasa caminando, subiendo y bajando escaleras. Lleva casi 21 años trabajando allí, al día labora siete horas. Ya no utiliza zapatillas, cuando joven y antes de que naciera su segundo hijo las usaba, pero tiene diez años que no las usa porque la cansan mucho. A veces las usa en alguna fiesta o se las lleva a la oficina pero después de un rato se las cambia. Usaba un tacón de 8cm pero en la actualidad lo hace de 5cm. Utilizaba ropa ajustada, pantalones, faldas y vestidos justos; en la actualidad utiliza minimedias.

A veces presenta dolores de cabeza y le dan en época de calor, por lo que a veces tiene que tomar pastillas contra el dolor. También le da cuando anda mucho tiempo en la calle. Las manos regularmente las tiene frías, también los pies, pero de lo que más se da cuenta es de las manos.

No sufre de estreñimiento ni tiene problemas para orinar.

**HÁBITOS Y ALIMENTACIÓN.** Cuando era niña su mamá los acostumbra a comer verduras, fruta, leche y carne, lo que más le gustaba comer eran milanesas con papas fritas. Desayunaba leche o atole de avena o maicena o arroz con un pan y frijoles o huevo. Comían una sopa de pasta o arroz, a veces hacía chiles rellenos, albóndigas o huanzontles, o caldo tlalpeño o de pollo. En la noche volvían a

comer leche o atole o pan o lo que sobraba de comida se recalentaba y se hacían una torta con lo que quedaba de comida. En esa época todo se le antojaba, pero en especial le gustaba cuando en diciembre hacían ensalada noche buena, la cual lleva betabel hervido, a la que se le pone fruta, jícama, naranja, caña y cacahuates. También le gustaba cómo preparaba el pozole su mamá.

Su alimentación no cambió hasta hace apenas diez años, ya que toda su infancia hasta que salió de la escuela su alimentación fue la misma porque su mamá siempre guisaba. Pero ya cuando se casó sí cambió porque ahora es comida más rápida, más sencilla, más seca y a veces come lo mismo durante dos o tres días porque no hay tiempo.

Su alimentación cambió cuando se casó porque ella ya nunca hizo atole, hasta la fecha no lo ha hecho, también comenzó a salir a comer a la calle, a cenar fuera, a almorzar fuera, a comer en la calle, en la casa era hacer comida rápida como comprar un pollo, hacer unas quesadillas o unos bisteces y hasta ahí. Ya cuando llegaron sus hijos al principio no tuvo problemas porque fueron niños de guardería y ahí les daban su alimento balanceado, ya después ella procuraba darles su fruta, su verdura, su carne, jugo de carne, cereales, complementos alimenticios, pero después cuando comenzaron a crecer y a salir fuera a comer ahora consumen comida rápida, grasa, y harina, difícilmente le da tiempo de llegar a preparar una ensalada o pelar fruta, ya que tiene que ser todo rápido, de microondas precocido. Sabe que eso está mal por lo que procura que no siempre coman así, por ejemplo hacer agua de limón natural, con fruta y azúcar, comprar sobres o saborizantes y de vez en cuando darles sopa o caldo, porque prácticamente consumen alimentos secos y prácticos, como quesadillas, bisteces, hot dogs, prácticos y rápidos.

En la mañana se levanta a las cinco, lo primero que piensa es en que no se le vaya a hacer tarde, después se baña, se arregla, se viste, se peina, se pinta, prepara el desayuno de su hijo que se va con ella y se va al trabajo. Le prepara leche, cereal, pan, yogurt o gelatina.

Desayuna a las 8 en el trabajo, a veces come atún con verduras o verdura con queso o verdura con atún, también café soluble negro. También sardinas, brócoli, queso, jamón o sandwiches de jamón.

Después de desayunar se pone a realizar sus labores dentro de la escuela, se dedica a hacer oficios, contestar teléfonos, dar información y orientar sobre los trámites que se hacen, está mucho en contacto con la gente. Sale a las 2pm.

Después llega a su casa, prepara la comida de los niños, se pone hacer el aseo como una hora y media o dos, después se sube con su hijo más chico a hacer la tarea, después lava la ropa o lo que tenga pendiente, luego meriendan y por último se duermen.

Comen a las 3pm, regularmente consumen arroz o bisteces asados o con queso, pollo, caldo con verduras, sincronizadas, sopa de pasta, habitualmente pollo o carne.

Casi no cena porque siente que ya comen tarde y se duermen temprano, pero cuando lo llega hacer consume un plato de cereal o un vaso de leche, los niños lo realizan a las 8:30 o a más tardar a las 9pm. No consume alimentos entre comidas. Se acuesta a las 9pm, por lo que duerme en promedio ocho horas, comenta que regularmente despierta descansada, aunque en algunas ocasiones amanece pero que cuando se acuesta. Desde que nacieron sus hijos comenzó a soñar que se le hacía tarde para ir a la escuela por sus hijos, lo soñaba todos los días, aunque fueran vacaciones, ese sueño comenzó cuando Benjamín entró a la primaria, hace apenas un año que ya no lo sueña.

Cuando le duelen las piernas son hay sabor que se le antoje más.

El sabor que prefiere es el SALADO.

CREENCIAS Y EMOCIONES. A su familia de origen la describiría como una familia FELIZ, aunque existía el problema de que su papá tomaba mucho y a su mamá no le gustaba, por lo que habían problemas cuando él llegaba tomado porque su mamá se enoja y discutían, pero fuera de eso su infancia fue FELIZ y TRANQUILA, aunque se ponían nerviosos cuando su papá llegaba así porque no les gustaba que sus papás discutieran.

A su infancia la describiría como TRANQUILA, ESTABLE, FELIZ aunque no hubiera muchos recursos, por lo que el día que les compraban unos zapatos, o ropa nueva, o llegaban los reyes lo disfrutaban mucho porque era la única época del año en que lo había, así valoraban más lo que les daban.

Cuando era joven se preocupaba que se le fueran a salir las venas, porque su mamá tenía amigas que las tenían muy voluminosas. Después ya no se ha preocupado porque está consciente que fue por lo anticonceptivos, por haber tomado tantos, y por el peso de los niños ya que se descontrola el organismo, además de que sabe que como mujer está propensa a tenerlas, por lo que no se preocupa. Lo ve como algo normal por su condición, es decir, tuvo dos hijos, porque tomó anticonceptivos, por herencia porque su mamá también tiene, entonces no le causa impacto tenerlas

No hubo cambios significativos en su vida después de saber que tenía várices.

Sabe qué lo que podría pasar si no se atendiera a tiempo sería que se reventaran, que tuviera sangrados internos, hemorragias incluso se puede abrir la piel y desangrase, por lo que es muy peligroso.

\*No hay alguna pierna que le duela más.

### Entrevista 13: Majalat

#### FAMILIA DE ORIGEN.

DATOS PERSONALES. Tiene 64 años, es de nacionalidad mexicana, es viuda, estudió hasta tercer año de primaria, mide 1.47 y pesa 63kg (lo cual no lo recordó en el momento y tuvo que checarlo en su cartilla del Seguro), desconoce su grupo Sanguíneo, se dedica al hogar, es pensionada, le dan 1400 al mes, es católica, pero no la practica frecuentemente, la heredó de sus padres.

Vive en Ampliación San Pedro Xalpa, ella percibe su calle "bien" porque no le afectan en nada, más que los perros que se hacen del baño, fuera de eso están bien porque no hay vagos que se junten ahí o que jueguen a la pelota. Cuenta con todos los servicios. Vive con una de sus hijas. Tiene una cocina, sala, comedor, el baño y tres recamaras distribuidas a lo largo de un piso. Lleva viviendo 35 años en ese lugar, antes vivía en Tacuba, en ese lugar duró mucho tiempo, se cambió porque su esposo compró por esa zona. Vive con dos de sus hijas en la planta de abajo, una de ellas vive con sus hijos, en el piso de arriba vive uno de sus hijos con su esposa y un bebé.

VIDA FAMILIAR. Nació en Tacuba, en la colonia Santa Julia. Su familia de origen estaba compuesta por dos hermanos más chicos, pero no recuerda cuántos años tienen, comenta que parece que les lleva dos años. Vivía con ellos, sus papás y con su abuela materna. Vivían en un primer piso de una casa y sus ventanas daban a la calle. Su papá era de Toluca, de un pueblo que se llama San Antonio de las Huertas, su mamá nació en Tacubaya. Con ellos se llevaba bien cuando era niña, también con sus hermanos. Desconoce cómo fue el embarazo de su mamá cuando ella iba a nacer. Sus papás a veces tenían sus problemitas, especialmente porque su papá tomaba. Ella no sabe si nació en hospital o por partera. Su mamá tenía entre 25 años cuando ella nació y su papá como 27 años. No sabe si le dieron leche materna. Su mamá al principio se encargó de cuidarla, después su abuela porque su mamá trabajaba. Recuerda que le contaban cuentos, que su abuela hacía la comida mientras ella jugaba con sus hermanos. De su infancia recuerda que jugaba con sus hermanos.

Siente que en cuestión de carácter se parece más a su mamá, porque su papá tenía un carácter muy fuerte y su mamá era más tranquila y así se considera ella.

Cuando era niña lo que más le gustaba de su familia era que la llevaban a pasear, a la feria. Lo que más le disgustaba era que no los llevaran. Si pudiera cambiar algo de su infancia sería que su mamá hubiera pasado más tiempo con ella.

Desconoce si sus papás tenían alguna expectativa hacia ella y no recuerda si ella tenía algún sueño que quisiera realizar cuando fuera grande.

FAMILIA ACTUAL. Cuando era adolescente solía estar en su casa, y ayudaba a su mamá en un negocio de antojitos que tenía, además ayudaba con el quehacer de la casa. Casi no salía con amigas. A su esposo lo conoció porque era amigo de uno de sus hermanos, además vivía cerca de su casa. A través de los años se fueron conociendo hasta que él le habló de amor y se casaron. Se casó a los 19 años. Duraron tres meses de noviazgo, ella cuenta que vivió muy bien con él desde que se casó, fue muy feliz. Ella se casó a los 19 años y él tenía 20. Decidió casarse porque él se lo pidió y se querían mucho.

El año en que falleció su esposo iban a cumplir 50 años, él murió un 17 de febrero y el 7 de agosto cumplían sus bodas de oro.

Tuvo 8 hijos, cinco mujeres y tres hombres. No tuvo abortos. Entre ellos se llevan dos años más o menos. Todos están casados en la actualidad. Su primer hijo lo tuvo al año de casada. Cuando estuvo embarazada no llegó a tener dolores en las piernas.

Cuando se casó se fueron a vivir cerca de donde vivía su mamá, rentaron un departamento, después se fueron a la colonia San Pedro Xalpa, cuando llegaron ahí ya habían nacido todos sus hijos.

SEXUALIDAD. No se pudo hablar de este ámbito por petición de la Señora antes de comenzar con la entrevista. Para Majalat una mujer es una persona fuerte que debe atender a su familia y a sus hijos.

VISIÓN DE LA VIDA. Su pasado y su presente los recuerda y vive con sentimientos bonitos. Y espera seguir en el futuro. No tiene un sueño que quiera realizar, lo más que piensa es que no les falte trabajo y salud a sus hijos. Lo primero que piensa la despertar es en Dios, le da gracias por una noche más, por un día más de vida, encomienda a sus hijos que se van a su trabajo y a sus nietos que se van a la escuela. Ella tiene mucha energía hacia la vida, con muchos ánimos.

## PADECIMIENTO

**DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO.** Le diagnosticaron las várices a los 30 años, cuando ya tenía cuatro de sus hijos. Estuvo con un angiólogo que le inyectaba las várices, después estuvo con unos acupunturistas donde sólo le ponían aparatos; pero siente que no sirvió de nada porque le siguieron engrosando las piernas. Así que decidió operarse, porque su angiólogo primero le recetó unas pastillas pero cuando regresó con él le dijo que tenía que operarla. Para diagnosticarla le ponían un aparato en la pierna para ver cómo tenía su circulación. El tratamiento que le dieron no le resultó, ni cuando la inyectaban, porque se le volvieron a engrosar. Por último fue con el acupunturista, quien también le dijo que necesitaba operación. Es la primera vez que la operaron, porque antes no la habían operado de nada, ni de sus hijos quienes nacieron por parto normal no por cesárea.

**FACTORES COADYUVANTES.** Una de sus hijas comienza a tener várices y una tía que padecía también. Majalat es hipertensa, y uno de sus hijos está propenso a serlo. Su mamá murió de hidropesía, eso es que le crece el estómago y le dio por un susto, su papá murió de un accidente. Sus hijos se enfermaban de “lo normal” de gripa, del estómago. Cuando era niña se enfermaba de gripa, sarampión, y estando casada se siguió enfermando de lo mismo. Tiene trece años con hipertensión, toma CAPTOPRIM, una cada doce horas, pero desde que la operaron el cardiólogo se la cambió a cada ocho horas.

Ya no sufre de estreñimiento porque come fruta diariamente. Una vez el médico le dijo que tenía colitis, pero por lo que escucha que se ponen las personas que la tienen siente que ella no la tiene así, sólo cuando le duele le da un dolor en la espalda y se le inflama el estómago y es cuando dice que ya está mala de colitis, eso ocurre cuando no se cuida y llega a tomar chocolate o picante, pero mientras se cuida no le da. Del estómago hubo un tiempo en que todo le hacía daño, fue en este mismo año (2004). No sufre dolores de cabeza, pero cuando le dijeron que tenía la presión alta ligeramente sentía punzadas en la cabeza. No tiene problemas para orinar. A veces le duelen los huesos, los dedos de la mano, como artritis.

De joven no realizaba ejercicio, sí usaba ropa ajustada, utilizaba medias y zapatillas desde los 18 años, en la actualidad sólo las usa cuando va a una fiesta, cuando era joven usaba un tacón de 8 cm más o menos.

**HÁBITOS Y ALIMENTACIÓN.** Cuando era niña recuerda que su abuela les hacía guisados, sopa, carne, caldo de pollo, a veces hacía lentejas, frijoles “lo normal (...) de uno de pobre”, desayunaba pan, leche y huevos, le gustaba mucho la leche y el pan, lo que más se le antojaba era el pan ya fuera dulce o salado. El sabor que más se le antojaba era lo salado y la salsa. Al casarse no cambió su alimentación porque ella seguía preparando lo mismo que su abuela le hacía cuando vivía en su casa.

Se levanta entre ocho y media, cuarto para las nueve, desayuna entre las nueve y las nueve y media, y ahora que la operaron se está levantando tarde, cuando no se podía parar le llevaban el desayuno como a las 12. Desayuna su fruta con yogurt, con all bran o con granola, se toma una taza de leche con un pan dulce o con un pan integral con mermelada.

Después de desayunar ordinariamente lava los trastes, tiende su cama, lava los pajaritos, si hay ropa de ella se pone a lavarla, después prepara su comida. Come a las 3 de la tarde, en su comida no falta la sopa, algún guisado que se hace de pollo. Cena a las ocho y media, merienda gelatina, se toma una taza de leche o de avena, se come un pan. Le gusta comer de todo, no tiene una comida en especial, aunque a veces se le antoja comerse unas quesadillas. Se acuesta entre diez y media y cuarto para las once. Por lo que duerme entre unas seis o siete horas. A veces se despierta temprano al baño y regresa y se acuesta un rato, pero como se toma su pastilla de la presión a las siete, después de esa hora ya no duerme sólo dormita. Por las tardes a veces se acuesta a descansar como a las cinco. Sí siente que descansa cuando duerme. No tiene algún sueño recurrente, y muy rara vez se acuerda de lo que soñó aunque trate de recordarlo.

Lo que más le gusta hacer es estar en la cocina y lo que menos le gusta hacer es planchar, aunque ya no tiene que hacerlo, antes lo hacía aunque no le gustara.

**CREENCIAS Y EMOCIONES.** Su infancia la recuerda con FELICIDAD Y ALEGRÍA, de la misma manera describe la relación con su esposo y a su familia actual. Comenta que le gustaría que los años fueran para atrás.

En la actualidad se describiría con alegría.

\*La pierna derecha es la que le duele más y es la que le operaron y es donde se le marcan más las venas.

Siente que la causa de sus várices es porque no se cuidó, porque pasaba mucho tiempo de pie y por los embarazos.

En tiempo de frío le duelen más las piernas, y lo que se le antoja es tomarse una leche caliente o un té, el cual endulza, y se le llega antojar un DULCE.

## ENTREVISTA 14: Raquel

### FAMILIA DE ORIGEN.

DATOS PERSONALES. Tiene 50 años, vive en Unión Libre, estudió una carrera comercial, equivalente a secundaria y a una carrera técnica, mide 1.58 y medio y pesa 70kg, su grupo sanguíneo es A positivo, es empleada del IPN, sus ingresos mensualmente ascienden a 5000 pesos. No practica alguna religión.

Vive en Los Reyes, Tlalnepantla Edo. De México, es una casa duplex de dos pisos, los acabados son de ladrillo pintado. Tiene tres recamaras en la planta alta y un baño, en la planta baja cuenta con sala y comedor, la cocina, un baño, zotehuela y espacio para un automóvil. En este domicilio lleva viviendo 26 años, antes vivía en la colonia Aragon Inguaran, cambió de domicilio porque el otro lugar era alquilado y el domicilio actual es propio; en éste vive con sus hijos y su pareja.

VIDA FAMILIAR. Su familia de origen estaba conformada por 11 hermanos y sus papás, cuando era niña vivía con ellos y la relación era buena. Raquel ocupa el sexto lugar, fueron 6 hombres y cinco mujeres. Cuando nació su mamá tenía 26 años aproximadamente y su papá 28 años; la relación entre ellos en ese entonces era buena. No sabe cómo fue el embarazo de su mamá cuando ella iba a nacer, sólo supone que fue normal según las circunstancias en donde vivía. Nació en Durango y vivió allá hasta los 14 años. Donde vivía era una casa muy grande, tenían una casa amplia y contaban con un espacio extenso ya que estaba ubicada cerca de un cerro, había mucha libertad porque podían correr cerca de un arroyo o al cerro, era como un día de campo todos los días. Lo más significativo de su infancia es que recuerda que fue una época muy bonita en la que fue muy feliz, en la que todo era de recibir, también recuerda los cuidados y la libertad que tenían para correr, brincar, subir, bajar y hacer lo que los niños necesitan hacer como ejercicio, moverse, gritar, correr y saltar, cree que no estaban sujetos a un hogar, sino que tenían la libertad de poder salir a correr y estar con los animales, observar cómo vivían ellos, lo que no miraban con morbosidad sino como algo natural. Nació en un hospital y le dieron leche materna durante un año. Su mamá y sus hermanos fueron los que la criaron. Recuerda que su papá le enseñaba a hablar y a jugar, recuerda más a su papá porque su mamá tenía poco tiempo de enseñarle porque era hijo tras hijo, entonces casi siempre estaba embarazada, por lo que se la pasaba tejiendo, bordando los pañales y camisas. Su papá también la enseñó a jugar, a ponerse la ropa, a atarse los zapatos, ya que utilizaba botas con agujetas para fortalecer los tobillos. Con todos se llevaba bien, no tenía predilección por ninguno, sino que bien podía jugar con sus hermanas que eran más grandes, como con sus hermanos que eran más pequeños. A su papá lo recuerda "muy bonito" porque la educaba con la sabiduría popular, le hablaba con dichos ya que su instrucción era muy corta sus argumentos no podían tener muchas palabras por su desconocimiento, así les enseñaba las cuestiones de la vida. Su mamá era más culta porque la abuelita era una mujer de mucha cultura y educación, por lo que utilizaba más palabras para educarlos, su relación con ella era cercana porque siempre estaba al pendiente de todos aunque fueran muchos. Sus papás se conocieron porque su mamá trabajaba en una perfumería y él compraba cosas ahí; su papá comenzó a hacer amistad con una prima de su mamá, quien le comentó sobre él y le decía que le hiciera caso, así empezaron a conocerse y después se casaron.

En cuestión de carácter siente que se parece más a su papá, ya que él era "reaccionario" frente algunas circunstancias, defendía lo que era el respeto a la mujer, a los niños, a pesar de algunas cuestiones que tenía él defendía a su esposa y a sus hijas, quería que todo mundo las respetara. Él tenía un dicho popular que quizá suene machista, decía que un hombre que abandonara a una mujer con un hijo no era un hombre, sino una bestia, porque una mujer no se abandona con un hijo, tenía la cuestión de proteger a sus hijos y a su mujer. Su mamá era dócil y siempre estaba atenta a las necesidades de su papá, como ella estaba en la casa todo el tiempo se hacía cargo de todo, de distribuir el dinero, de cuidar a los hijos, de que no faltara nada, que no faltara alimento ni vestido. Raquel se describe como persona reaccionaria como su papá, además porque cuando ocurre algo reacciona de una manera fuerte, a veces toma las cosas con calma, pero cuando ya se repite una situación varias veces, reacciona muy fuerte, entonces se enoja en algunas ocasiones después de que ocurre varias veces, ya que al principio deja que las cosas pasen y que comprenda su punto de vista.

En su familia tenían la expectativa de que Raquel fuera una mujer feliz, que pudiera tener lo que necesita para vivir y que fuera feliz con lo que tuviera, fuera poco o mucho, pero alcanzar esa meta, cree que la felicidad no se acaba y que no ha conocido todo para ser feliz, siempre habrá alguna cosa que va a necesitar para ser feliz porque no está en la misma etapa, ya no tiene 20 o 30 años, en esa etapa fue feliz, pero en la actualidad necesita adaptarse a lo que tiene y conseguir más elementos para ser más feliz. Cuando era niña su deseo era tener muchos hijos, entonces se cumplió su sueño porque tiene cinco y cree que son muchos, además también tenía como meta tratar de amarlos y saber cómo comunicarse con ellos, sus inquietudes, como el miedo que ella tenía cuando iban a comprar algo a la tienda, el miedo de que los atropellara, lo cual intentó cambiar cuando se dio cuenta que estaba obrando mal porque no



estaba haciendo niños libres, entonces comenzó a decirles que tenían que salir a la calle.

FAMILIA ACTUAL. Cuando era adolescente se seguía portando como niña, iba a la escuela, estaba en la secundaria, en esa etapa los muchachos empiezan a frecuentar a las muchachas, de eso se daba cuenta porque tenía compañeras muy grandes, incluso desde que iba en primero o segundo de primaria tenía compañeras de 15 y 16 años porque venían de los pueblos hacia la ciudad. Así que su primaria fue convivir con niñas muy grandes. En la secundaria casi no fue amiguera, la buscaban pocos muchachos porque no era su interés con ellos en esa etapa, sino hasta que ya tenía como 15 o 16 años, más chica no le llamaba la atención. Su mamá ya quería que utilizara medias y vestidos, pero para Raquel no era felicidad, no le llamaba la atención verse grande, sino jugar con los más chicos, jugar baseball, en la bicicleta o los patines.

Cuando tenía 14 años se mudaron a vivir al D.F, vivían en Azcapotzalco y después en la Raza. Decidieron cambiarse porque a su papá le ofrecieron un trabajo en el que le pagaban más, y como eran más en su familia y todos asistían a la escuela escaseaba el dinero, entonces decidió su papá que se fueran para que pudiera ganar más. No terminó la secundaria porque apenas iba a segundo año de secundaria y como el calendario no era igual en ese entonces no podían entrar a la escuela, sus papeles se atrasaron por lo que tuvieron muchos problemas, así su mamá les dijo que mejor estudiaran una carrera comercial y que se metieran a trabajar. Raquel estudió para secretaria ejecutiva.

A esa edad los chicos ya se le comenzaban a acercar, aunque no le gustaba porque sentía que la perseguían, que la acorralaban, sí le gustaban las fiestas pero nada más un rato no le gustaban mucho tiempo, sólo tenía una amiga con la que se llevaba bien. A sus hermanas que eran más grandes, se les acercaban más los muchachos, las invitaba a salir y como tenían que salir todas juntas a Raquel le tenían que comprar algo de comer que la entretuviera, los pretendientes de sus hermanas le arreglaban todo para que ella estuviera come y come, y ya cuando terminaba de comer ella decía que ya se fueran. Ella así era feliz, no le atraían los muchachos, sino hasta que conoció al papá de sus hijos, él era nueve años más grande que ella, entonces él le comentó que se casaran y ella de loca aceptó. Se casó y se fueron a vivir a la colonia Aragón Inguaran, está delante de la colonia tres estrellas, cerca de La Villa, antes de llegar a Aragón. Duraron un año de novios y su relación estaba bien, él le compraba todas las golosinas que podía y ella se entretenía comiendo. Cuando aún eran novios él le pidió que tuvieran un hijo, a lo cual ella respondió que sí pero sus creencias no le permitían tenerlo fuera del matrimonio, así que cuando se embarazó ella le comentó esto y le dijo que se casaran inmediatamente.

Su pareja cambió después de que se casaron, porque él pensaba que como Raquel era una muchacha provinciana tenía que aguantar todo, él tenía sus compromisos y como él decía que como era hombre podía estar con más mujeres y vivir su vida, entonces ella tenía que quedarse en la casa esperando a que regresara cuando se cansara. Ella no creía que las cosas tuvieran que ser así, sino que como eran una pareja tenían que compartir todo y no tenía que estar compartiéndolo con otro. Pero él pensaba que su vida era su vida y que tenía la obligación de hacer feliz a muchas personas, y como eso no le pareció a ella entonces prefirió decir adiós. Cuando nacieron sus hijos a él sí le gustaba compartir y estar con ellos, de alguna manera jugar o ir al cine por ejemplo.

Tomó la decisión de separarse de su esposo por las ideas que él tenía, ellos se habían casado por la Iglesia y por el civil. Cuando se separó tenía 23 años y fue una etapa fuerte porque tenían problemas, pleitos, porque él a veces era muy descarado, cínico, sinvergüenza y a ella le molestaba esa actitud, y como Raquel comentaba antes que es muy reaccionaria, entonces en un momento dijo "esto se acabó". Ella dijo "aquí no hay mas que un sólo camino, no hay nada más que hacer. Aquí lo único que tienes son hijos (...) vamos a separarnos". Comenta que él cometió la tontería de irse con una mujer, lo que fue la pauta para que tuvieran problemas, además el trato que él pensaba que ella se merecía en ese momento, del cual no estaba conforme y decidió revelarse, pensaba que de hambre no se moría. Ella arregló la pensión alimenticia para sus hijos, porque creía que eran sus derechos, que de menos les diera eso aunque no les diera cariño. Pocos meses después arregló su divorcio. En ese tiempo ella trabajaba en un despacho de abogados (10 horas al día) en Tlalnepantla, así su labor era ir a los juzgados como iban los asuntos, las decisiones que había tomado el juez con respecto a los casos que llevaba el despacho, hacer las anotaciones, los escritos, llevarlos de nuevo a los juzgados, además como secretaria no sólo realizaba esa labor, sino también se encargaba de la limpieza, entre otras cosas. Comenta que como su jefe se divorció y arregló no darle pensión a su mujer, un día su ex esposa llegó y le dijo que le llevaba a sus hijos porque no tenía con qué mantenerlas, entonces su jefe le pidió a Raquel que trajera fruta del mercado, porque no sabía ni qué darles de comer, además ella les ayudaba a hacer la tarea, de esta manera ejemplifica que no sólo realizaba labores de secretaria. Cuando ella trabajaba sus hijos estaban chicos y se quedaban solos lo que a ella la preocupaba.

Después de un tiempo conoció a la segunda persona con la cual tuvo sus otros dos hijos, cuando nació su tercer hijo, el más grande tenía seis años. Fue un lapso de cinco años desde que conoció a su pareja, se casaron, tuvieron a sus dos hijos y se divorciaron. Ese matrimonio fue difícil y caótico, porque fue volverse a casar después de haber tenido problemas, quería estar libre y no aguantaba la relación. Al

principio se llevaba bien, él era tolerante, pero comenzó a empezar a ver mal a sus hijos más grandes, y eso no le pareció, porque para ella todos eran sus hijos por igual.

Después estuvo algunos años tranquila con sus hijos, luego conoció a la pareja con la que vive ahora, de eso ya hace 13 años y desde entonces están juntos, así que con él ha durado más tiempo que con sus anteriores esposos. Desde que se conocieron él aceptó a sus hijos, los trató con respeto y se manejó con ellos de una manera cordial y amable, jamás les dijo algo que no les correspondía porque la que ponía el orden en esa casa era ella, y hasta la fecha no se mete con eso. Él sólo marca algunas cosas en la casa, como por ejemplo el horario de salidas a fiestas, ya que sus hijos son muy fiesteros y cuando comenzaban a asistir a las fiestas Raquel y su pareja iban por ellos, lo que hacía que no descansaran, entonces entre ambos decidieron que ya no lo hicieran, sino decirles a sus hijos que mejor se regresaran temprano.

**SEXUALIDAD.** Su primera menstruación fue a los 12 años, sus hermanas ya le habían comentado sobre el tema, además para ella era algo natural, no le daba miedo.

Después de que nació uno de sus hijos utilizó como método anticonceptivo óvulos. Después de segunda hija utilizaron espumas y cremas, las cuales funcionaron como dos años.

Su menstruación era irregular, porque lo mismo podía pasar que ocurriera a los 28 días que a los 35 días. Le duraba ocho o 10 días y era abundante. La menopausia ya la pasó, ya no tiene menstruación desde hace tres años y no tuvo problemas.

Ser mujer es reconocerse a una misma como mujer y como ser humano, y ser feliz como mujer y como ser humano.

**VISIÓN DE LA VIDA.** En la actualidad de su pasado hace una recapitulación de sus actos para poder tener argumentos para poder tener la felicidad. Trata de vivir su presente con lo que tiene, tratando de ordenar sus recursos. En su futuro no está pensando mucho porque se encuentra recapitulando su pasado para acomodarse al presente. No tiene alguna meta, más que alcanzar la paz espiritual y material y dentro de eso tener la felicidad. Hacia la vida se siente bien porque puede hacer muchas cosas como moverse, incluso puede realizar tareas que podía realizar antes, no le ha ganado mucho el peso, por lo mismo puede seguir haciendo muchas cosas.

## PADECIMIENTO

**DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO.** Hace aproximadamente 26 años le dijeron que tenía várices, esto fue después de que nació su tercer hijo, se las diagnosticó un médico. En dos ocasiones ha llevado tratamiento, primero asistió con una doctora que estaba haciendo una investigación con personas con sobrepeso, Raquel no lo padecía pero aún así asistía con ella porque el dolor de sus piernas era muy fuerte. La doctora la tuvo bajo tratamiento con un tónico de castaña de indias, sin embargo, ya no se pudo terminar el tratamiento porque a la doctora se le terminó el recurso de la investigación y la canalizaron para otro lado, y a Raquel le fue imposible volverla a localizar. La doctora tenía un grupo de personas obesas a las que estaba bajando de peso, lo que logró exitosamente.

Tenía una vena muy inflamada, usaba medias elásticas y aún así le dolían. Las medias elásticas se las mandó su médico, fue el segundo tratamiento que llevó, las medias iban acompañadas de pastillas alópatas INDOMETACINA. El tratamiento lo completó y sí se le quitaba el dolor, pero volvía a aparecer. Como recomendaciones le mandó ejercicios, caminar, no estar mucho tiempo parada, levantar las piernas cada hora hacia arriba., mover los pies hacia abajo, hacia arriba, hacia los lados y hacia adentro. El tratamiento funcionó, sin embargo, el dolor volvió a aparecer por lo que hace un año le comentaron sobre un médico que inyectaba las venas, así que asistió con él. El médico le dijo que sólo necesitaría de algunas inyecciones, pero el tratamiento era muy caro, así que sólo fue un tiempo.

No le realizaron algún estudio para diagnosticarle várices.

Cuando le duelen las piernas toma DICLOFENACO, o una aspirina, además se compró unas plantillas magnéticas que la han ayudado para que no sea tan frecuente el dolor, a que le circule más la sangre, además se le quitó la frialdad de sus piernas. También ha intentado ya no subir tanto de peso porque de esta manera no le duelen tanto las piernas.

**FACTORES COADYUVANTES.** En tiempo de frío se enfermaba de bronquitis.

En su familia de lo que más se enfermaba era de catarro en tiempos de frío.

En el D.F. su bronquitis se agudizaba.

No tiene familiares con várices ni con enfermedades cardiovasculares.

Utilizaba zapatillas de joven, las dejó de usar porque le comenzaron a doler las piernas, las usaba de 10 cm cuando traía las más altas, lo hizo durante 5 años aproximadamente.

No realizó pesas y alguna vez llegó a realizar ejercicio, como en una ocasión que estuvo en un grupo de danza en el que duró un par de años.

Después que le dijeron que tenía várices no hubo cambios en su vida cotidiana. No ha llegado a

enfermarse de manera fuerte por las várices.

Además de las várices está enferma de la vesícula, tiene unas pequeñas piedras, de repente le empiezan a causar algunos problemas, se las detectaron desde hace seis meses. En su familia la diabetes es común, su papá, una tía y su hermana mayor la padecen.

No sufre dolores de cabeza. Cuando estuvo mal de las várices se le enfriaban mucho los pies, la frialdad era mucha, pero en la actualidad ya no lo es, se le compusieron con las inyecciones que le pusieron; ese tratamiento duró seis meses aproximadamente. A veces tiene que caminar mucho porque se le hinchan mucho las piernas, tiene que caminar porque en su trabajo tiene que estar mucho tiempo sentada.

A veces sufre de estreñimiento, antes era más común, ahora es raro que se estriña. No tiene problemas para orinar, en un tiempo sí los tuvo. Casi toda su vida sufrió de estreñimiento, hasta ahora que ha podido cambiar los pensamientos obsesivos, entonces se ha dado cuenta que tiene que cambiar esos pensamientos para regular sus intestinos, además de tratar de comer más fibra.

**HÁBITOS Y ALIMENTACIÓN.** Cuando era niña comían mucho pollo, porque su mamá los criaba, también compraban carne de res. En su casa habían pollos, guajolotes y puercos, comían de todo eso. También su papá llevaba costales de trigo y su mamá hacía pan de trigo integral, tortillas de harina y de maíz. Su desayuno eran frijoles, huevos, leche y pan, y cuando hacía mucho frío les hacía una sopa caliente de papá, avena o atoles con leche. Comían arroz, sopa de haba, lentejas, sopa de verduras, lo que no consumían eran sopas de pasta. Su cena era pan con leche, frijoles y alguna sopa. Lo que más le gustaba comer eran tacos de tortilla con azúcar, los cuales consumía después de comerse unos chiles amarillos que su mamá tenía, así se quitaba lo enchilado.

Cuando se fueron al D.F. su alimentación cambió porque obviamente aquí no podían conseguir lo que tenían en su pueblo, entonces comían los desayunos que daban en las escuelas, un cuarto de leche con una palanqueta de cacahuete y un pedazo de pan, eso era lo que desayunaban. A la hora de la comida compraba la carne, el pollo de pollerías, ya que ya no podía seguir persiguiéndolos para cortarles el cuello con el hacha. Comenta que el sabor del pollo no es igual, porque el de su casa era alimentado con maíz y hierba, y el que venden en la ciudad está alimentado con químicos.

Su alimentación cuando se casó trató de que fuera más natural, tomaba leche, en ese tiempo aún la podía conseguir de vaca, también consumía huevos, carne y pollo.

En la actualidad ella y su pareja trabajan, sus hijos estudian. Con todos sus hijos se lleva igual. Su tiempo libre lo emplea en leer y limpiar la casa. Lo que más le gusta hacer es leer, también limpiar la casa y lo hace con gusto, porque así puede poner las cosas donde ella quiere, le gusta cambiar las cosas de lugar, es más, cuando algo no le gusta lo cambia, por ejemplo la estufa y si hace eso entonces tiene que cambiar el lavadero y el refrigerador para que todo combine. Lo que menos le gusta hacer es pelearse con sus hijos y con la gente, le rehuye a eso, prefiere estar tranquila.

En vacaciones se levanta a las 730am, cuando no está de vacaciones lo hace a las 630am, se acuesta entre las 1030 y 11 de la noche, por lo que duerme un promedio de siete horas y media, sí descansa. Al despertar lo primero que piensa es en las cuestiones pendientes, eso cuando tiene pensamientos obsesivos, cuando no los tiene entonces dice "que bonito, gracias Dios por permitirme estar aquí, porque estoy bien". Después de levantarse se estira, va al baño, se lava la boca, no se baña en la mañana sino en la noche, entonces por la mañana sólo se echa agua en la cara, se lava los dientes, se prepara para darse una acicalada, se pone la ropa para irse a trabajar y a veces ella o su pareja se ponen comida. Desayuna a las 9 de la mañana, ingiere fruta, atún, tacos de nopales con papas, a veces van a desayunar a algún lugar un guisado, bistec o huevos. Entra a trabajar a las 8am y sale a las 3pm. A las tres de la tarde come sopa, arroz, frijoles y guisado, ya sea de pollo, carne o verdura. Después de comer le da sueño, pero se pone a lavar trastes o a trapear, hacer quehacer, o sino ve la televisión en lo que descansa un poco, porque llegando del trabajo se pone a hacer de comer. Cena a las 10pm, toma leche, come pan y fruta cuando la hay o un guisado, no come mucho porque menciona que su metabolismo ya no es igual que antes, por lo que ya no necesita consumir alimento en exceso. Después de cenar se acuesta. No tiene sueños recurrentes pero sí sueña.

Cuando le duelen las piernas no recuerda si hay algo que se le antoje comer.

En la actualidad no tiene un sabor favorito, toda la comida se le antoja.

**CREENCIAS Y EMOCIONES.** A su familia de origen la describiría con la emoción de ALEGRÍA y de GUSTO, porque le gustaba ver a sus hermanos. A su familia la percibía como "bien", con altibajos en su momento.

A su familia la representaría como BONITA, casi siempre estaban solos y entonces los llevaba al parque, para allá, para acá, que a Chapultepec que al museo y a muchas otras partes.

Cree que la causa de que padeciera de várices fue porque cuando nació uno de sus hijos lavaba y una vecina le dijo que no hiciera eso porque le podían salir várices, además con el embarazo las venas se dilatan y si no haces que esas venas regresen a su lugar así se van a quedar, y lo que provoca que se queden afuera es la frialdad del agua. Ya después de un tiempo empezó a padecer de várices.

Desconoce lo que le puede llegar a pasar si no se atiende a tiempo.

Cuando le dijeron que tenía várices se sintió MAL porque le dolían las piernas y porque además se ven mal, son muy antiestéticas. Pensó que quizá le podían hacer una operación, pero el médico le dijo que no podía porque no todas sus venas están dilatadas, sino que necesitaba estar más grave para que la pudieran operar.

\* Le dolían las piernas especialmente la derecha, además de dolerle le ardía.

## Entrevista 15: Lía

### FAMILIA DE ORIGEN.

DATOS PERSONALES. Tiene 41 años, es casada, estudió hasta la secundaria, mide 1.63 y pesa 82 kg, su grupo sanguíneo es universal, es decir O+, se dedica al hogar, ella no trabaja así que sus ingresos mensuales los desconoce porque se atiende a lo que su esposo le da, no practica ninguna religión y no es creyente.

Vive en El Rosario 2, es una Unidad Habitacional. Los acabados son combinados de ladrillo pintado en la mitad de las paredes y en las otras aplanado. Cuenta con todos los servicios, es decir, agua, luz, teléfono, calles pavimentadas. Vive con sus dos hijos y su esposo. Su departamento tiene dos recamaras, la sala-comedor, una cocina, un baño y la zotihueta. Lleva viviendo en ese lugar 20 años, antes residía en un departamento que rentaba, era más amplio y estaba ubicado en la Colonia Santa Clara (Ecatepec, Edo. De México), la razón por la que se cambiaron fue porque ya el lugar en donde viven en la actualidad es propio. En el otro departamento vivió durante cuatro años.

VIDA FAMILIAR. Su familia de origen estaba conformada por diez hermanos, su mamá y su papá. Ella ocupa el tercer lugar en orden ascendente. Ellos vivían en Santa Clara (Ecatepec, Edo. De México), en una casa amplia. Menciona que los recuerdos más significativos de su infancia son bonitos, que tenía una familia integrada, que se llevaba bien con sus hermanos, que nunca hizo repelar a sus papás, que nunca vio cosas que no debería haber visto, que su niñez fue con imaginación, con todo lo que siente que un niño requiere, sin ver pleitos, sin ver cosas que estaban fuera de lo normal.

Ella nació en un hospital en el Distrito Federal, recibió leche materna durante un año, desconoce cómo fue el embarazo de su mamá cuando iba a nacer y la manera en que sus papás se conocieron. Con su papá se llevaba bien porque era una persona muy responsable y tierna, nunca les pegó, ni los regañaba. El recuerdo más significativo que tiene con él es la manera en que fue con ellos, es decir, que era amoroso y que se preocupaba por llevarles lo que les gustaba a cada uno. La relación con su mamá era más fría porque era ella quien ponía el orden, la que les pegaba, a veces eran manazos y a veces con cinturón, supone que era porque su mamá cargaba con la responsabilidad de todo. El recuerdo más significativo con su mamá fue una ocasión en que las atropellaron a las dos. Sus papás son de Santa Clara, en la época en que ella vivía ahí era un pueblito con poca gente, en donde toda era nativa de ahí, todos se conocía, y en donde podían ir a jugar sin peligro de los carros o de que los robara, todo era muy tranquilo. Ambos padres se encargaron de su educación y les enseñaron a ser unidos, a llevarse bien, como una familia tradicional. También les enseñaron a ir a la escuela, a lo que menciona que los hermanos que no estudiaron fue porque no quisieron y no porque se los prohibieran, algunos de sus hermanos sí tomaron esa ventaja, pero ella no lo hizo. A ella de cariño le decían Heidi, cree que le decía así porque les sonaba parecido a su nombre, hasta la fecha le siguen diciendo así y le es indiferente si le dicen así o por su nombre. En ese entonces le gustaba todo porque sus padres les daban la libertad de hacerlo que quisieran, les recibía a sus amigos, los respetaba. No había algo que no le gustara, ya que no veía pleito y gozaban de una posición económica buena; sólo menciona que como eran muchos hermanos su mamá a veces no asistía a sus festivales cuando era niña, pero no era algo que le molestara.

Sus papás no tenían expectativas hacia ella, y ella no pensaba en lo que quería ser de grande porque vivió una niñez muy plena que no le daba tiempo.

En cuestión de carácter siente que se parece a su abuela paterna, quien era una persona muy buena y compartida, que cuando se enojaba era una persona muy fuerte. El carácter de su papá era muy dulce, tierno y noble. Su mamá también era tierna y amorosa, pero a veces hasta cierto punto es voluble.

FAMILIA ACTUAL. Ella siente que no tuvo adolescencia porque cuando cumplió 14 años y terminó la secundaria su papá murió de cáncer en los pulmones porque fumaba mucho, entonces hubo una situación difícil en la casa, su mamá no lo asimiló en dos años, lo que resultó en un cambio muy difícil para todos, los grandes hacían su vida y los chicos se quedaron a la deriva porque su mamá estaba enferma y sentían que nadie les hacía caso y que estaban abandonados, por lo que terminó casándose muy

chica (a los 16 años).

Se casó a los 16 años, a su esposo lo conoció porque era amigo de sus hermanos e iba a la casa, en la que había oportunidad de llevar amigos y sus hermanos tocaban la guitarra, eran muy visitados, muy queridos y amigueros. Su esposo tiene 46 años. Duraron un año de novios, y decidieron casarse, además de por la situación que vivía en su casa porque se embarazó. Cuando eran novios se llevaban bien, pero después se dio cuenta que eran muy diferentes, por lo que el tiempo que se llevaron bien fue muy corto y cuando se casaron y se dieron cuenta de la situación ambos intentaron adaptarse. Menciona que cuando acaban de conocerse hay cierta máscara, porque no quieres que tu pareja conozca lo que tú eres, ni que te vean "chingiñosa", lo que paso cuando se casaron pero con el tiempo se dio cuenta de que era muy diferente a lo que pensaba.

Tuvo dos hijos, el mayor tiene 24 años, la menor tiene 18 años y con ambos se lleva bien. Ella se siente muy orgullosa de sus hijos porque están en el último estirón y están estudiando.

**SEXUALIDAD.** Comenzó a menstruar a los 11 años, para ella fue algo muy normal porque tuvo una infancia feliz, además de que sus hermanas mayores la informaron así que no fue una sorpresa y no lo vio como algo feo, ya le habían platicado de las cosas. Su menstruación era cada mes, y la duración de su periodo fue variando a lo largo de las etapas de su vida, cuando empezó le duraba ocho días y poco, ya cuando se casó empezó a menstruar más, a los 30 años su periodo duraba tres días pero cantidades más abundantes; de los 34 años en adelante empezó a menstruar muchísimo, lo que terminó en que le tuvieron que hacer una operación para extirparle la matriz hace dos años, lo que se le junta con todo lo que le está pasando ahora. Después de la operación se sentía deprimida, lo que explica por problemas hormonales que ya tenía, todo lo veía feo y oscuro, le perdió la importancia a todo.

Su vida sexual la comenzó a los 16 años con su esposo, eso fue antes de que se casaran. En ese entonces se llevaba bien con él en el ámbito sexual, pero ya tiene seis años que ya no se lleva en ese aspecto con él, para ella eso ya fue y no le importa ya que no tiene apetito sexual, lo que cree que fue por la operación. Para ella una mujer es sinónimo de capacidad, de mayor capacidad que un hombre, capacidad en todos los sentidos.

**VISIÓN DE LA VIDA.** Ella guarda un resentimiento hacia su mamá, dice que no muy grande pero que sí lo hay, porque cuando era niña sentía que su mamá la rechazaba porque se parecía a la familia de su papá, todo lo contrario a la familia de su mamá, es decir educada, sumisa, buenas personas también pero que no decían groserías, entre ellos no se insultan y no se dicen cosas feas, y con su abuela les permitían decir groserías, era más libertad lo que para esos tiempos no era algo común.

No tiene metas en la vida, y se siente CANSADA porque hacia donde voltea ve más malo que bueno, muchas cosas no le gustan, porque es una persona muy sensible. Su pasado lo recuerda muy bonito como su niñez y algunas etapas de sus hijos, y hay cosas que le gustaría volver a vivir. Su presente lo ve tranquilo en cuestión laboral porque ella se puede quedar en su casa, se enfoca más a su casa que a su persona, pero le gustaría hacer algo diferente y se propuso a partir de este año ya hacerlo, como buscar trabajo o poner negocio. Esos son sus planes a futuro.

Lo primero que piensa al levantarse es que tiene cosas que hacer y como después de hacerlo se pone a ver las noticias se pone a pensar en que no le gusta que maltraten a los animales ni que maten a los niños.

## PADECIMIENTO

**DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO.** Lía nunca asistió al médico por las várices, sino que cuando asistía a que la bajarán de peso el doctor le dijo que se le estaban desarrollando las várices y que quizá sería por el sobrepeso, pero no la han revisado, sin embargo, ella notó que su coloración comenzó a cambiar, le empezaron a brotar venas pequeñas por todos lados, luego vio que sus piernas se empezaron a ver verdosas. Cuando a ella la operaron de la matriz subió de peso, por lo que comenzó a asistir con unos homeópatas que le ponían semillitas de mostaza en el oído y le dieron una dieta para bajarla de peso, lo que sí le resultó. Con esas semillitas la ayudaban a tratar los padecimientos que tenía, entre ellos las várices. Y como ellos son naturistas le dijo que tomara té de sapo lo que la ayudaría a destapar sus venas y a tener una mejor circulación, pero no se lo tomaba. Lo único que hace por sus várices es caminar, porque luego se le duerme la PIERNA DERECHA, y lo que hace es irse a caminar al lago alrededor de una hora y después ya se siente bien. Tiene como año y medio que notó que tenía várices, desde que comenzó a ir con los homeópatas, pero desde antes ya sabía que se le iban a desarrollar porque toda su familia tiene

**FACTORES COADYUVANTES.** Además de Lía su mamá, su papá, a pesar de ser hombre y sus

hermanos presentan várices. Cuando era niña se enfermaba de sarampión y viruela, pero no recuerda enfermedades importantes. Hace tiempo tomó un tratamiento de ANTIMICÓTICOS (TETRACLONAZOL) para una uña lo que le produjo una inmunodepresión, quedó muy mal de sus defensas, en esa ocasión asistió a CONASIDA porque se enfermaba mucho, pero le dijeron que había sido por exceso del medicamento. A partir de eso ella se deprime y se enferma de la garganta o del estómago o de flujo. Se deprime con frecuencia y por lo tanto se enferma seguido. Para ella estar enferma es tener bichos que los demás no tienen. Ella asiste a la homeópata a que le pongan vacunas porque ha visto que le funciona. Comenzó a ir con un homeópata desde el incidente con los antimicóticos y por tanto ha intentado llevar una vida más natural, de medicina que no descomponga otra cosa mientras cura una. Ella cree que a través de las etapas de su vida ha ido cambiando su pensamiento y que si no hubiera tenido el incidente seguiría con la medicina alópata

Antes utilizaba zapatillas sólo en caso de reuniones, usaba un tacón de 10cm cuando lo hacía.

En el ejercicio no ha sido constante. Cuando tenía 32 años asistió un año al gimnasio, durante ese tiempo sí fue constante pero después ya no. No utiliza ropa ajustada.

Todo el tiempo tiene las manos y los pies fríos. No sufre de dolores de cabeza. No tiene problemas de estreñimiento ni para ir a orinar.

**HÁBITOS Y ALIMENTACIÓN.** Cuando era niña lo que más le gustaba comer era pescado, también eran muy queseros y comían fruta y dulces. Consumían de todo porque tenían solvencia económica. Desayunaba cereal y menciona que siempre tomó leche de vaca, y cosas naturales. La leche toda su vida la ha consumido. Comía sopa, pollo, arroz, huevo, postres, queso, pescado, menciona que su papá era muy vasto. El sabor que más se le antojaba era el DULCE.

Cuando se casa comienza a adaptarse a los hábitos de su esposo, ya que estaba acostumbrado a desayunar, comer y cenar como si fuera una comida completa, no tomaba leche, no comía crema, ni lácteos o fruta. Para ella un desayuno normal eran fruta, huevos, leche y jugo, y para él eran unas costillas y cosas que ella considera como comida. Duró 15 años viviendo de esta manera, pero ya después trató de balancear más su comida, comer más verduras porque antes comían mucha carne, ya que no siente que sea bueno y reconoce que conforme va creciendo se va dando cuenta de que eso no es bueno. Ahora su alimentación ha regresado a ser como cuando era niña.

Su alimentación no cambió cuando se casó, porque dice que siempre han comido de todo, quizá no tan vasto como en su casa, pero comen también de todo, la diferencia es que allá había siempre dulces y queso, y en la actualidad tiene que acomodarse a un gasto que le dan.

En su tiempo libre ve la tele, sale a caminar, se va con sus amigas a tomar un café o se va a comer comida china. Lo que más le gusta hacer es andar en la calle. Y lo que menos le gusta hacer son las labores del hogar y la rutina.

La hora a la que se levanta depende de si sus hijos están de vacaciones o no, cuando están de vacaciones se levanta a las siete o nueve de la mañana, no tiene un problema de horario, se acuesta a las 12, por lo que en promedio duerme de siete a nueve horas; cuando se despierta no siente que descansa y durante el día no trata de reponerse

Desayuna a las 10am, consume lo que hay, que por lo regular hay leche, pan, jugo, huevos o sincronizadas, o a veces una torta de aguacate. Después de desayunar se baña y sale a la calle a hacer compras, recoge la casa o va a comprar comida preparada, realiza lo que se necesita. Cuando sus hijos van a la escuela come a las 3 y si están de vacaciones lo realiza a las cuatro o cuatro y media, consume por ejemplo una sopa de pasta con verdura y unas milanesas con lechuga, jitomate y aguacate. Después de comer no tiene un patrón de lo que realiza, por ejemplo el día de la entrevista tiene que ir a la homeópata a que le pongan unas vacunas y otros días ve un rato la televisión y posteriormente se sale, no tiene un patrón por seguir sino que realiza lo que tenga que hacer, las necesidades que tenga que cubrir. Menciona que no cena, pero a veces se come una pieza de pan de dulce, un vaso de leche o un café que se toma con sus amigas, gelatina o cualquier cosa, pero por lo regular no tiene el hábito de cenar.

El sabor que más se le antoja es el DULCE.

No recuerda lo que sueña durante la noche, porque ahora trata de no tomarlo en cuenta, prefiere descansar. Por lo tanto no tiene sueños recurrentes.

**CREENCIAS Y EMOCIONES.** A su familia la describiría como estable, honorable, cariñosa, preocupaba por todos sus miembros y "bien bonita", porque cuando era niña no en todas las familias se daban así porque antes los querían educar a golpes, y a ellos no los regañaban y aceptaban a sus amistades. Describiría a su infancia como FELIZ.

Con ella misma se siente mal porque cree que ha desperdiciado mucha parte de su vida porque nunca se preparó mas sino que se dedicó a sus hijos y ya no creció como persona, y en la actualidad ve que es difícil por la situación del país conseguir empleo y que si lo consigue es con un sueldo muy bajo, lo que le produce TRISTEZA.

Cuando le duelen las piernas no hay algún sabor que se le antoje, pero siempre se le antoja el DULCE,

lo cual no lo relaciona con el dolor.

Después de que le dijeron que tenía várices su vida no cambió, ya que no las ve preocupantes y por lo regular usa pantalón todo el tiempo, a ella le preocupa más el hecho de que le ardan las piernas pero realmente no le ha dado mucha importancia. No pensó nada cuando le dijeron que tenía várices porque ya sabía que algún día se le iban a desarrollar, algo que ha notado es que sus hermanos aunque tienen várices no se les ven horribles, ni feas, tampoco les provocan problemas graves, las más graves son las de su mamá pero desde que se tomó la leche con ajo ya no se le desarrollaron. Cuando le dijeron que tenía várices no le interesó ni le dio importancia.

Ella cree que su problema es genético, no las ve como una enfermedad, además dice llevar una vida muy sedentaria, y está consciente de que si no hace ejercicio es normal que se le desarrollen. No sabe que es lo que ocurriría si no se las atendiera a tiempo.

## 9. BIBLIOGRAFÍA

Aguilera, C., Alcaraz, G., Ávila, A., Herrera, O., López, S. y Rivera, M. (1998). *Cuerpo, identidad y psicología*. México: Ed. Plaza y Valdés.

Altizer, J. (2002) Venas varicosas: actualización para la atención primaria. *Revista Atención Médica*. México. Mayo 2002. 15 (5).

Cruz, J. (2001). Estados emocionales, como factores psicológicos que influyen en la somatización. Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Tesis.

Dahlke, R. (2003). *Lo que nos enseñan nuestras enfermedades*. España: Ed. Robin Book.

Detlefsen, T. y Dahlke, R. (2002). *La enfermedad como camino*. España: Ed. Plaza y Valdés.

Freid, D. (1994). *Nuevos paradigmas, cultura y subjetividad*. México: Ed. Paidós.

Haid-Fischer, F. (1984). *Enfermedades de las venas. Flebología clínica y práctica*. Barcelona: Ed. Salva.

Obs, J. (1979) *Tratamiento de los trastornos venosos. Una amplia revisión de las venas varicosas y del síndrome postrombótico*. Barcelona: Ed. Jims.

López, O. (1998) *Enfermas, mentirosas y temperamentales. L concepción médica del cuerpo femenino durante la segunda mitad del siglo XIX en México*. México: CEAPAC; Plaza y Valdés.

López, S. (1994). *Zen, acupuntura y psicología*. México: Ed Plaza y Valdés.

López, S.(2000) *Zen y cuerpo humano*. México: Ed. Plaza y Valdés.

López, S. (2002). *Lo corporal y lo psicossomático. Reflexiones y aproximaciones. Tomo I, II y III*. México: Ed. Plaza y Valdés.

Lòpez, S. (2002). *Historia del aire y otros olores en la Ciudad de Mèxico. 1840-1910*. Mèxico: CEAPAC.

Lowen, A. (1996). *Bioenergética*. México: Ed. Diana.

Otto, J. y Towle, A. (1989). *Biología moderna*. México: Ed. Mc Graw Hill.

Quijano H., *Tratamiento estético de las varices. Memorias del Segundo Congreso Mexicano de Dermatología*.

Ramos, M. (2000). *Insuficiencia venosa. Várices de miembro inferior. Diagnóstico por Ecco-Doppler*. Revista de posgrado de la Cátedra VI Medicina.



Robinson, J. (1988) Venas varicosas en el embarazo. Revista Mundo Médico. México. 14 (152).

Ruiz, C. (2004) Las farmacéuticas: costo público, ganancia privada. El negocio de la salud. Suplemento Masiosare. Periódico La Jornada. (322).

Ruiz, C. (2004) Alternativa a alimentos transgénicos. Auge de la agricultura sustentable. Suplemento Masiosare. Periódico La Jornada. (330)

Sadck, N. (1992). Predisposing factor of varicose and telangiectatic leg veins. Journal of Dermatol Sur Oncol. (18)

Sánchez, J., Lamata, F., Jiménez, A., Baqué, F. y Martínez, M. (2003). Microvárices. Una aproximación a su etiopatogenia, clasificación y procesos terapéuticos. Revista Mexicana de Angiología. 31(4).

Sanfeliu, V. (Coordinadora) (1992). Colección de enfermería. Problemas vasculares. España: Ed. Masson.

Servín, R. (2004) La muerte no jala parejo en México. Periódico El Financiero.

Strandness, D. y Tiele, . (1981). Selected topics in venous disorders. Pathophysiology, diagnosis and treatment. New York: Ed. Futura.

Stritecky-Khaler (1997). Cirugía de las venas varicosas. España: Ed. Marban.

Tamanes, S. y Martínez, C. (1997). Fisiopatología del sistema venoso. La insuficiencia venosa. Síndrome tromboembólico. Madrid: Ed. Panamericana.

Therney, L- (1990). Diagnóstico clínico y tratamiento. México: Manual Moderno.

Vademécum de bolsillo. PLM. Edç. 19. México. 1997.

[www.veinsonline.com](http://www.veinsonline.com)

[www.gob.mx](http://www.gob.mx)

[www.inegi.gob.mx](http://www.inegi.gob.mx)

[www.saludalia.com](http://www.saludalia.com)