

## CHAT DEL MIÉRCOLES 8 DE FEBRERO DE 2012.

### Sobre la muerte de compañeros de generación

:58:41 <balderrama> Buenos días. Bienvenidos. Es buen momento para proponer tema.

08/02/2012 11:00:52 <Laura> Buen día!

08/02/2012 11:02:57 <balderrama> Esperamos un momento más para ver si hay quórum

08/02/2012 11:08:49 <usuario972> LAS MUERTES DE MS AMIGOS DE GENERACION, MAS SALUDABLES QUE YO

08/02/2012 11:09:57 <usuario972> ME GUSTARIA TRATAR ESTE TEMA DEBIDO A QUE ULTIMAMENTE, AMIGOS D GENERACION O MAS JOVENES QUE YO HAN FALLECIDO A PESAR DE GOZAR DE MEJOR SALUD QUE YO

08/02/2012 11:10:23 <balderrama> Adelante. Gracias por abrir una línea de pensamiento

08/02/2012 11:10:45 <usuario972> ME AFECTA EMOCIONALMENTE PORQUE YO CAREZCO DE UNA BUENA SALUD

08/02/2012 11:11:36 <balderrama> 972 Podrías ponerte un nombre? Aunque fuera pseudónimo.

08/02/2012 11:13:00 <RAFAEL> PERDON DOC.. SOY RAFAEL HERMOSILLO....TENIA MAS DE UN AÑO QUE NO ME CONECTABA

08/02/2012 11:13:31 <RAFAEL> ESTOY LLENO DE EMOCIONES ENCONTRADAS

08/02/2012 11:14:19 <balderrama> Hola Rafael, re-bienvenido, me alegra que nos visites de nuevo. Te afecta emocionalmente como? Háblanos de ello por favor.

15:43 <RAFAEL> les comentaba de: lo que me afecta la muerte de compañeros de generación hablando de amigos y compañeros de generación (hablo de personas que giran en mi entorno con diferencia de más menos 2 o 3 años

08/02/2012 11:16:23 <RAFAEL> pues que me ponen a temblar y me estremece

08/02/2012 11:17:56 <RAFAEL> debido a que me considero de mala salud inclusive como dato padezco de obesidad peso al derredor de 160 kilos llevo una vida sedentaria (no practico deportes, ni siquiera caminatas)

08/02/2012 11:18:45 <balderrama> sigue. sigue

08/02/2012 11:18:53 <RAFAEL> me afecta claro esta porque no deseo morirme.... pero me afecta más por no hacer nada por mejorar mi salud física

08/02/2012 11:20:41 <Marce> Hola Rafael; de que murieron tus amigos?

08/02/2012 11:21:00 <RAFAEL> tuve una ocasión una contractura en el brazo izquierdo...pero eso lo detectaron después de la alarma que se prendió con todos los síntomas de un pre infarto...dolor de brazo izquierdo, dolor de pecho, falta de aire, bueno todos los síntomas, así que pare en el hospital a terapia en sala de shock

21:45 <RAFAEL> después de una serie de estudio se llego a la conclusión que debido al portafolio de herramienta que cargo para mi trabajo desarrolle una contractura

08/02/2012 11:22:13 <RAFAEL> pero ese evento me motivo a inspirarme a cambiar mi estilo de vida

08/02/2012 11:22:27 <RAFAEL> claroooo que después de que sane,,,, nada de propósitos

08/02/2012 11:22:33 <RAFAEL> volví a lo mismo

08/02/2012 11:22:59 <RAFAEL> todos mis amigos han muerto de infarto fulminante

08/02/2012 11:23:32 <RAFAEL> dos de ellos por insuficiencia renal

08/02/2012 11:24:58 <RAFAEL> en una ocasión me perfore con una esmeriladora el 25 porciento del bajo vientre y estuve en condiciones difíciles de salud

08/02/2012 11:25:10 <balderrama> O sea que te duele para quejarte, pero no para moverte

08/02/2012 11:25:59 <RAFAEL> y el mismo pensamiento hoy si adelgazo. Mañana empiezo dieta. Me inscribo al gim. Me meto a natación. Mañana camino. En fin muchas ideas para mejorar mi condición física

08/02/2012 11:26:00 <balderrama> Que edad tienes? Digo, si se puede saber.

08/02/2012 11:26:39 <RAFAEL> y si me duele para quejarme....eso no lo habia pensado....tengo 48 años

08/02/2012 11:27:48 <RAFAEL> de echo no me siento de esa edad.... bueno como puedo sentirme de esa edad si nunca la había tenido jajaja

08/02/2012 11:28:17 <balderrama> De los amigos que murieron de infarto, Cuántos estaban viendo a un psiquiatra?

08/02/2012 11:29:22 <RAFAEL> el hecho es que me vuelve a afectar el hecho de que mi compañero falleciera de un infarto el pasado domingo (no sé si pareciera que hubiera querido que muriera de otra forma menos de la salud)

08/02/2012 11:30:21 <RAFAEL> hupss a un psiquiatra....ninguno de echo tenían una vida tan llena de actividades que los conocía estresados pero no con problemas psiquiátricos

08/02/2012 11:31:30 <RAFAEL> de echo yo les comentaba bájale que a cabo que más rico no te da felicidad...vamos a pasear....

08/02/2012 11:31:40 <mariana c.> No sé si te pase como a mí.- bajar de peso sólo por bajar de peso no era estimulante, porque privarte de algo rico sostenidamente para esperar resultados a largo plazo, no lo compensaba. Pero comencé a leer sobre los beneficios inmediatos de detener el consumo de carbohidratos, y mi enfoque cambió, sólo por saber que con cada bocado puedes acelerar o detener el proceso de deterioro

08/02/2012 11:31:44 <RAFAEL> porque eso si a mí me gusta pasear

08/02/2012 11:32:20 <RAFAEL> es más me compre una cuatrimotor...y por lo menos salgo una vez al mes un promedio de 18 horas al cerro o al campo

08/02/2012 11:32:40 <balderrama> El estrés es un problema psiquiátrico, y el infarto agudo suele ser señal de que no fue atendido

08/02/2012 11:33:40 <RAFAEL> eso de las dietas a mi me suena puro consumismo

08/02/2012 11:34:29 <balderrama> Has probado simplemente a comer la mitad de lo que te sirves, o a servirte la mitad de lo usual?

08/02/2012 11:34:46 <RAFAEL> es mas pienso que el hecho de cambiar de hábitos es suficiente...pero.....el problema es que yooooo necesito ayuda psiquiátrica...porque a pesar de los eventos vividos no me pongo ni me aplico en mejorar la salud...

08/02/2012 11:35:21 <mariana c.> ya.

08/02/2012 11:35:53 <RAFAEL> doc.....mi problema es que no quemo lo que me como....es decir para lo que hago debería comer lo mínimo posible

08/02/2012 11:36:10 <usuario64> que dice tu familia de tu caso?

08/02/2012 11:36:41 <RAFAEL> siiii y que...ese es mi problema que me aqueja.. me pongo a meditar

08/02/2012 11:36:56 <balderrama> Además de asustarte por la muerte de tus amigos, de condolerte por ello, de alegrarte de no ser el muertito, en tu opinión que los llevó a la muerte?

08/02/2012 11:37:18 <RAFAEL> me aparece este pensamiento solo cuando experimento casos o me doy cuenta de los fallecimientos de mis seres queridos

08/02/2012 11:37:54 <RAFAEL> demasiado trabajo demasiada ambición de tener dinero y bienes

08/02/2012 11:38:57 <usuario64> a tu familia le preocupa, le es indiferente tu salud o qué onda?

08/02/2012 11:39:38 <RAFAEL> hupsss como me recuerda de sus programas de radio que la retroalimentación me hacia meditar muchas cosas de echo cambiaron mi vida en la relación personal con mi esposa y mis hijos...por consecuencia también con mis amigos

08/02/2012 11:40:10 <mariana c.> si cambias tus hábitos, por el hecho de ser gordito no podrías comer tan poco, y tampoco tienes todas las de perder; cargar tus kilos de más te ha dado masa muscular.

08/02/2012 11:40:21 <RAFAEL> haaa a mi familia....mmm tengo una esposa que me dice yo hago de comer tú decides si te lo comes,,, jajajajajjja

08/02/2012 11:40:41 <balderrama> Demasiada ambición, significa más de la conveniente, y se deduce que esa ambición, estableció prioridades, por ejemplo dinero antes que salud, en tu caso diríamos que tu prioridad es ? (ponle nombre) antes que salud

08/02/2012 11:41:10 <RAFAEL> eso no lo puedo cambiar.....una vez escuche si el papa se pone a dieta el refri también....pero si mama se pone a dieta...es bronca de ella a nosotros que nos cocine bien

08/02/2012 11:41:24 <balderrama> En otras palabras para ellos el argumento para descuidar la salud, fue el dinero, en tu caso cual es el pretexto?

08/02/2012 11:41:25 <usuario64> y a ella no le da miedo quedar viuda prematuramente? que tus hijos sean huérfanos ?

08/02/2012 11:41:46 <balderrama> Tienes buen seguro de vida?

08/02/2012 11:41:46 <RAFAEL> haaaa yo le pongo nombre de:

08/02/2012 11:42:24 <RAFAEL> hupsss como puedo decir de vivir...si yo mismo no hago lo posible por mejorar mi salud...ups que conflicto

08/02/2012 11:42:48 <RAFAEL> pero le pongo el nombre de vivir feliz

:43:10 <RAFAEL> noooooop de echo no tengo ni seguro social

08/02/2012 11:43:44 <usuario64> los demás en tu familia tienen sobrepeso?

08/02/2012 11:44:10 <RAFAEL> hace aproximadamente un año me fui a la inauguración de un crucero nacional por las costas del pacifico....ufff que felicidad

08/02/2012 11:45:13 <RAFAEL> pero nos bajamos en Acapulco....no seguimos a Oaxaca...y ándele que tuvieron que evacuar el crucero por un incendio....ups.. le comente a mi mujer ya no nos tocaba el susto

08/02/2012 11:45:53 <RAFAEL> pero lo paseado quien me lo quita

08/02/2012 11:46:30 <RAFAEL> perdón por lo mal que escribo pero es que me emociono que quisiera pensar y escribir al mismo tiempo jajajaj

08/02/2012 11:46:46 <mariana> ¿hay antecedentes de diabetes en tu familia?

08/02/2012 11:47:42 <RAFAEL> no..

08/02/2012 11:48:38 <RAFAEL> mis abuelos paternos murieron ya muy grandes de 98 y 106 años mi abuela materna vive todavía con 90 años

08/02/2012 11:49:27 <RAFAEL> tengo tías bisabuelas es más una tiene 3 años con un pie en gangrenado y no se ha muerto

08/02/2012 11:50:09 <RAFAEL> mi papa fue segundo lugar en la nacional de la tercera edad en natación

08/02/2012 11:50:42 <RAFAEL> mi padre cada que me ve me dice hay hijo inviértele a tu salud mira yo a mi edad bla bla bla bla

08/02/2012 11:50:54 <balderrama> No me quedó claro que es lo que para tí, está resultando más importante que tu salud, en el caso de tus amigos

el dinero, se desprende que no es tu situación, pero entonces cual es la prioridad que está arriba de la salud?

08/02/2012 11:52:06 <RAFAEL> no la tengo definida doc... es más aparte de vivir no tengo una meta propósito mas allá de vivir

08/02/2012 11:53:29 <Marce> perdón por la pregunta; pero qué es lo que no te gusta de ser gordito?

08/02/2012 11:54:27 <balderrama> Tienes conciencia de que le envías a tu esposa un mensaje contundente...Tú esposa mía...no eres suficientemente importante como para que yo cuide mi salud. Debe sentirse muy lastimada, es así?

08/02/2012 11:55:15 <RAFAEL> no me gustaría morirme antes que nadie jajajajaj se olle cómico ..pero ese es mi problema no me gustaría morirme pero no hago nada para remediar mi condición física

08/02/2012 11:56:12 <RAFAEL> hupss ella no lo ha pensado así

08/02/2012 11:56:34 <RAFAEL> es mas se lo voy a comentar

08/02/2012 11:56:53 <balderrama> Qué te hace pensar que no lo ha pensado?

08/02/2012 11:57:57 <RAFAEL> fije doc. que de hecho me ama tantoooo que ella me complace por lo que me gusta a pesar de que atente con mi salud ...es más ella me dice que la decisión de comerme lo que hace o no ...es mía yo soy el responsable

58:13 <RAFAEL> de lo que entre por mi boca que ella no me da de comer en la boca....uffff

08/02/2012 11:58:56 <RAFAEL> que difícil....cuando me preparo mis jugos o alimentos controlados...se muere de tristeza porque cree que no la quiero y la hago menos

08/02/2012 11:59:56 <RAFAEL> me hace pensar que no lo ha pensado...porque no me demuestra interés solo cuando me pongo mal de salud si se apura...pero pasa la bronca...y seguimos igual es mas no hay cambios

08/02/2012 12:00:02 <Marce> yo como esposa, creo que somos co-participes de la dieta de la familia, claro que hay responsabilidad!

08/02/2012 12:01:27 <RAFAEL> upsss ocupa terapia psiquiátrica también ella...jajajajaj a mi esposa

08/02/2012 12:02:04 <RAFAEL> miren saben de que es confuso en la relación.....pero de una cosa es verdad cada quien se busca sus bienes

08/02/2012 12:02:32 <Marce> quien hace las compras? quien hace de comer? quien pone horarios? rutinas? tenemos responsabilidades individuales y otras comunes...

08/02/2012 12:02:41 <Kiki> nada de eso! Ud. siga siendo cebado, coma con felicidad...al fin y al cabo las viudas TODAS , florecen

08/02/2012 12:02:50 <RAFAEL> desgastarse de convencer a la pareja que haga cosas para el bien del cónyuge (hablando de dietas) es difícil

08/02/2012 12:03:03 <usuario612> ¿ella también tiene sobrepeso?

08/02/2012 12:03:07 <Marce> esa es Kiki!

08/02/2012 12:03:13 <RAFAEL> y más cuando viene de familia de buen comer y de buen cocinar

08/02/2012 12:03:37 <balderrama> Bueno ya nos contarás otros capítulos. Por lo pronto tendrás

08/02/2012 12:03:41 <RAFAEL> no de hecho pesa 55 kilos y mide un metro sesenta

08/02/2012 12:04:08 <RAFAEL> tenía cáncer cérvico uterino hace 12 años y parece que la libro

08/02/2012 12:04:30 <RAFAEL> le prohibieron carnes rojas y las evita al máximo

08/02/2012 12:05:03 <RAFAEL> le acaban de detectar azúcar alta y empieza bajarle al consumo de dulces y azúcares

08/02/2012 12:05:22 <Marce> yo creo que Ud. siente que la muerte lo ronda, pero que es suertudo y la librará, tiene buena genética etc. así que no tiene ninguna razón para cambiar de hábitos...

08/02/2012 12:05:35 <balderrama> tendrás que decidir entre solo quejarte o moverte, porque por momentos no queda claro si te estás quejando o estás presumiendo. Y yo prestaría especial atención al comentario de Kiki.

08/02/2012 12:05:56 <mariana c.> estuvo bueno el comentario...

08/02/2012 12:05:56 <balderrama> Bueno el tiempo voló. Se quedan en su casa. Bye.

08/02/2012 12:06:01 <RAFAEL> pero no deja de hacer agua fresca dulce para nosotros

06:34 <RAFAEL> y serie de cosas

08/02/2012 12:06:39 <mariana c.> creo que me convenciste de que no hay razones para que bajes de peso, gracias.

08/02/2012 12:07:07 <RAFAEL> pero ella se cuida solo ello

08/02/2012 12:07:38 <Kiki> chau!

08/02/2012 12:12:05 <RAFAEL> upsss...eso lo he pensado mis amigos que han muerto son delgados... Practican deportes y algunos llevaban record clínicos

08/02/2012 12:12:47 <RAFAEL> creo que es tiempo de una consulta con el doc.

08/02/2012 12:16:47 <Laura> Hasta luego!