

ción o algo mental los va a tumbar”, detalla el Dr. Caraballo, especialista en desórdenes psicosomáticos.

**SÍNTOMAS SOMÁTICOS**

El psicólogo apunta a que los síntomas somáticos son aquellos que surgen ante situaciones extremas de tensión, en las que el cuerpo asume y carga con un malestar de origen emocional.

Puesto de otra forma, la llamada somatización sucede cuando las personas reaccionan a la ansiedad con un mal funcionamiento fisiológico, que incluso puede llegar a provocar daños severos y/o irreversibles.

“Básicamente, la somatización es cuando la persona empieza a tener un sinnúmero de quejas o síntomas físicos que no son explicados por una condición orgánica. Esto, concretamente, se traduce en dolencias”, observa el Dr. Caraballo.

“Ha sucedido, de hecho, que una persona tiene un dolor de pecho bien fuerte, palpitaciones y sudoración, por lo que piensa que está teniendo un ataque al corazón. Pero cuando va a la sala de emergencias y le hacen todas las pruebas, no hay evidencia alguna de un infarto. Y es que se trató de un ataque de pánico, o sea, que la misma ansiedad se manifestó físicamente”, advierte el también catedrático universitario, quien subraya la estrecha relación entre la mente y el cuerpo.

El experto indica, no obstante, que a pesar de los serios problemas de salud que la ansiedad cotidiana puede acarrear, aún son muchos los que no le prestan la atención que merece.

“La gente incluso se molesta cuando los doctores le dicen que no hay ninguna causa física y les da mucha frustración y miedo. Todavía existe un estigma en torno a los trastornos de ansiedad, por lo que se minimiza el efecto que pueden tener en el funcionamiento del organismo”, puntualiza el psicólogo.

Para contrarrestar estas complicaciones, el Dr. Caraballo recomienda acudir a donde un profesional de la conducta, quien determinará el tratamiento a seguir en cada caso particular.

**El Dr. Luis Caraballo es psicólogo clínico y profesor del Recinto de Ciencias Médicas de la UPR. Para ayuda profesional, comuníquese al Departamento de Psiquiatría: 787-758-2525, ext. 1925.**

**4**  
**BUSCA AYUDA PROFESIONAL**  
Visita un psicólogo o psiquiatra lo antes posible para iniciar un tratamiento a fin de manejar las tensiones cotidianas.

**NO TE LO PIERDAS**

**Conferencia Medicina basada en evidencia en el manejo de ansiedad**

- **Cuándo** Sábado, 28 de enero, de 8:00 a.m. a 12:00 del mediodía
- **Dónde** Recinto de Ciencias Médicas de la UPR

Se ofrecerá un repaso de todos los trastornos más comunes relacionados con la ansiedad, tanto desde un aspecto psicológico como fisiológico. Además, se discutirán los últimos tratamientos farmacológicos y psicoterapéuticos para manejar sus efectos. Para detalles e inscripciones, llama al 787-758-2525, ext. 1925.

**ATUMANERA > "COOLTURA"**

Agenda  
**26 ENE**  
**01 FEB**

**Actividades**

**REINAUGURACIÓN DE CAPILLA**

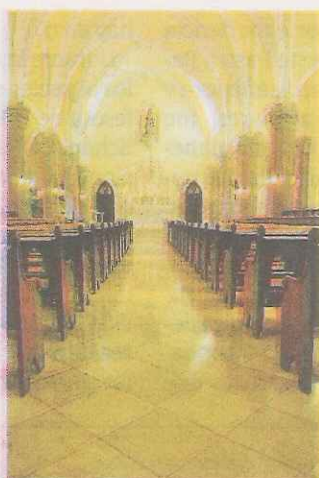
La capilla mayor de la Universidad del Sagrado Corazón (USC) será reinaugurada hoy con una misa a las 12:00 m. y un concierto a las 6:30 p.m. a cargo del Coro de Niños de Ponce.

La restauración de la Capilla comenzó en el 2009 bajo la dirección del arquitecto José Ricardo Coleman Davis.

**RECORDANDO A DOÑA INÉS**

La Fundación Luis Muñoz Marín (FLMM) invita al público a la actividad *Nombrar es un buen ejercicio* este sábado, 28 de enero, a las 1:00 p.m., en los predios de la fundación.

La actriz Rosabel Otón



ofrecerá una interpretación especial de los escritos de doña Inés María Mendoza de Muñoz Marín relacionados con la naturaleza, con el fin de que los niños aprendan los nombres de las plantas que se encuentran en el jardín del predio histórico de la fundación.

La FLMM está en la marginal del expreso Trujillo. La actividad es libre de costo. **Información:** 787-755-7979

**Exposiciones**

**MUESTRA FOTOGRÁFICA EN SANTURCE**

Hoy, a las 7:00 p.m., será la clausura de la exposición *Entropía humana* de los artistas y fotógrafos Nina Méndez Martí y los hermanos Jaime y Javier Suárez. La muestra es una exhibición de imágenes naturales capturadas en un emplazamiento arqueológico real, descubierto en el municipio de Dorado.

La actividad es libre de costo y se llevará a cabo en La Plaza Blanch, parada 22, de la avenida Ponce de León.

**ARTE EN SAN JUAN**

El Museo de las Américas inaugura hoy, a las 6:00 p.m., la exposición *Cuadros*, del pintor Julio Rosado del Valle de la colección Dr. Amaury Rosa Silva.

Esta exposición, presenta un grupo de 28 obras que formó parte de la colección del Dr.

Heber Amaury Rosa Silva y que fueron adquiridas por Tomás Dayá.

El museo (ubicado en el segundo nivel del antiguo Cuartel de Ballajá, en el Viejo San Juan) está abierto de martes a sábado, de 9:00 a.m. a 12:00 m. y de 1:00 a 4:00 p.m., y los domingos, de 11:00 a.m. a

4:00 p.m. **Información:** 787-724-5052

**LEGADO EN EL MAC**

Mañana, 27 de enero, a las 7:00 p.m., inaugurará la exhibición *Oscar Mestey Villamil: contramuro. Obra 1975-2010*, en el

Museo de Arte Contemporáneo de Puerto Rico (MAC).

El proyecto recoge cuatro décadas de la labor pictórica y coreográfica de este artista puertorriqueño, en un proyecto expositivo retrospectivo curado por el profesor y crítico de arte Dr. Nelson Rivera.

El MAC está ubicado en el edificio histórico Rafael María de Labra, avenida Ponce de León, esquina avenida Roberto H. Todd, parada 18 en Santurce.

**Información:** 787-977-4030



**Unen fuerzas por Puerto Rico**

La Cámara de Comercio de Puerto Rico, la Fundación para Puerto Rico y el Massachusetts Institute of Technology (MIT) se unirán en el *Puerto Rico Conference 2012: Revitalizing Innovation*, que se celebrará el 28 de marzo en el hotel Conrad San Juan Condado Plaza.



Francisco Rodríguez Castro ofrece detalles del evento. Sentados, de izq. a der., Salvador Calaf, presidente de la Cámara de Comercio; John Borschow, presidente de la Junta Directiva de la Fundación para PR; y los profesores del MIT, Richard Locke y Paul Osterman. (Primera Hora/Heriberto Castro)

Este evento, organizado por Francisco Rodríguez-Castro, director gerencial de UBS Financial Services Incorporated of Puerto Rico, busca estimular la inversión y confianza en las posibilidades que ofrece la economía de la Isla.

A estos fines, los profesores de MIT, Richard Locke, Suzanne Berger y Paul Osterman, dictarán una conferencia. También lo harán Carlos A. Unanue, de Goya, y María Eugenia Ferré Rangel, de GFR Media (*El Nuevo Día / Primera Hora*) como ejemplos de empresas de familia que han logrado revitalizarse.

Se espera la asistencia de inversionistas, bonistas y ejecutivos de compañías internacionales.