



Abbott

¡DESCUBRE LO QUE VALES!

Sana a través del sentido



Las experiencias dolorosas son inevitables y, aunque hacen parte de la vida, son capaces de originar sentimientos negativos y conductas que pueden hacernos daño, a tal punto de sabotear o impedir el crecimiento personal, laboral o económico. A veces, incluso, solo nos concentramos en lo negativo de las situaciones y con ello le abrimos la puerta a la depresión, la baja autoestima, el resentimiento, el estrés y las llamadas enfermedades psicosomáticas.¹

Pero la oscuridad tiene su lado claro y el dolor puede sanarse, entendiendo la sanación como un proceso biológico, psíquico y personal en el que la persona toma conciencia de su propio ser, recupera sus capacidades y le otorga un sentido a su existencia.²



¿QUÉ ES LA LOGOTERAPIA?

Es la terapia propuesta por el neurólogo, psiquiatra y filósofo austriaco Viktor Frankl con el fin de guiar y acompañar a las personas a sanar a través del sentido, es decir, a descubrir el sentido en cada momento de la vida, por más complejo que sea.³

Para ello, se integran elementos científicos, médicos, psicológicos, psicoanalíticos, terapéuticos y antropológicos que llevan al encuentro del sentido por medio del aprendizaje que se obtiene de aquellas experiencias dolorosas o situaciones límite que nos hacen preguntarnos para qué estamos vivos.³

La logoterapia, por tanto, busca convertir el dolor en una oportunidad de desarrollo, aprendizaje y sentido.³

¿EN QUÉ AYUDA LA LOGOTERAPIA?

Básicamente, la logoterapia ayuda a transformar el sufrimiento en logros personales, por medio de un proceso de descubrimiento y aprendizaje que les permite a las personas ser conscientes de todos sus recursos físicos y personales de tal manera que puedan usarlos para enfrentar y superar situaciones adversas. Para llegar a esta meta, los terapeutas utilizan tres técnicas:⁴



DESREFLEXIÓN: se trata del ejercicio de ver el problema con más distancia o desde otro punto de vista, lo que permite descubrir los matices de la situación y abandonar los pensamientos rumiantes que no llevan a ninguna solución.⁴



INTENCIÓN PARADÓJICA: el temor se contrarresta con dosis de humor y ridículo. Con esta técnica, las personas aprenden a controlar sus temores, restándoles importancia y usando el humor como la herramienta que quita la parálisis del miedo.⁴



DIÁLOGO SOCRÁTICO: esta técnica ayuda a las personas a autodescubrirse a través de sus propias palabras. El terapeuta identifica patrones de palabras y ayuda a ver el significado detrás de ellas, lo que conduce a las personas a encontrar las respuestas en su propio discurso.⁴

Así, a partir de la perspectiva integral de la logoterapia, se llega a la sanación, a la zona de luz personal desde la que todo cobra sentido y es posible restaurar lo dañado.²

TRES CONCEPTOS FUNDAMENTALES para encontrarle sentido a la vida:

Además de las técnicas de la logoterapia que orientan la búsqueda del sentido, hay tres conceptos fundamentales que facilitan este proceso.⁴

LIBERTAD DE VOLUNTAD:

Es la capacidad inherente a todas las personas de decidir y adoptar una actitud frente a las condiciones internas y externas. A pesar de las circunstancias, todos somos capaces de elaborar una respuesta frente a cualquier situación.⁴

VOLUNTAD DE SIGNIFICADO:

Una vez hemos definido que el objetivo es encontrar el sentido de nuestra vida, somos capaces de atravesar el dolor y obtener un aprendizaje de él.⁴

EL SIGNIFICADO DE LA VIDA:

Este es una realidad objetiva y no una mera percepción personal, lo cual nos otorga la responsabilidad de dar lo mejor de nosotros mismos para encontrar el significado o sentido de nuestras vidas.⁴



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE sanar las heridas emocionales?

Enfocarse en el futuro ignorando el pasado es solo una manera de esconder el dolor. Sin embargo, las heridas emocionales reaparecerán una y otra vez y la inseguridad y el miedo serán los que tengan el control de la vida.¹

Por eso, es importante sanar las heridas, revisar cuáles son esas experiencias que siguen causando daño para perdonar, comprender y resolver los conflictos que no dejan alcanzar el estado de paz interior. Sanar el pasado es la única manera de liberar la mente, el alma y el cuerpo de las pesadas cargas que no dejan disfrutar plenamente el presente.¹

Encontrar el sentido también implica hacer las paces con el pasado, de tal manera que lo que causó tanto dolor ya no lo haga, no porque haya desaparecido, sino porque ahora se entiende de otra manera y se acepta como parte del crecimiento personal.¹

APRENDER A RESIGNIFICAR EL SENTIDO DE LA VIDA

El sentido de la vida no es pues una pregunta retórica, sino un objetivo fundamental para entender quiénes somos y cómo asumimos el compromiso con la propia vida. El proceso de sanar a través del sentido conlleva varios momentos o aprendizajes que, finalmente, nos dirigen a descubrir lo que valemos:²



Toma de conciencia de la dignidad personal: para empezar a sanar lo primero es tomar conciencia de que somos personas, no objetos que se pueden catalogar como dañados o inservibles y, por ende, el valor que tenemos por el hecho de ser personas nunca se pierde.²



Recuperación de las capacidades o habilidades personales: para sanar es fundamental redescubrir y confiar en las propias capacidades y habilidades para permitirse vivir el proceso de recuperación. Sin embargo, el solo redescubrimiento no es suficiente. Hace falta verbalizar la percepción que se tiene de uno mismo para tener un mayor autoconocimiento.²



Vivir de acuerdo con el sentido existencial: el sentido de la vida se experimenta con los otros. Por lo tanto, es en la relación con las demás personas donde se enriquece la noción de sentido y las propias habilidades cobran relevancia en tanto que permiten entender que aunque no podemos tener el control de todo lo que nos sucede sí podemos tener elementos que nos orienten y nos ayuden a vivir las experiencias que pueden resultar incómodas o dolorosas.²



Apertura a la realidad: sanar también significa ser capaces de reconocer lo que uno mismo es y lo que realmente sucede en el entorno para aceptar, afrontar y tomar decisiones que conduzcan a vivir sin tener que acudir a máscaras que solo hacen sufrir.²



**SANAR A TRAVÉS DEL SENTIDO
ES EL PROCESO QUE TE LLEVA A
DESCUBRIR TODO LO QUE VALES.**

EFEECTO ANTIANDROGÉNICO

lo que ellas necesitan para
sanar a través del sentido

PROPIEDADES ANTIANDROGÉNICAS DEL DIENOGEST

El dienogest es la única progestina derivada de la nortestosterona con potencia antiandrogénica. Tiene un perfil tolerable, efectos secundarios mínimos y es seguro para el uso a largo plazo.⁵

El dienogest disminuye el nivel de andrógenos por medio de cuatro mecanismos:

- **INHIBE** la secreción de gonadotropinas, principalmente la hormona luteinizante (LH).⁵
- **AUMENTA** la síntesis hepática de la globulina fijadora de hormonas sexuales (SHBG), lo que reduce el nivel de andrógenos biológicamente activos.⁵
- **DISMINUYE** la síntesis de andrógenos suprarrenales.⁵
- **REDUCE** la actividad de los receptores androgénicos.⁵

En conjunto, estos mecanismos reducen la acción negativa de los andrógenos sobre las glándulas sebáceas y los folículos pilosos.⁶



EFICACIA DEL DIENOGEST en el tratamiento del acné

De acuerdo con la Agencia Europea de Medicamentos (EMA), los datos de dos ensayos fase III que incluyeron un total de



2400 mujeres,
en su mayoría con
acné moderado,

demonstraron la efectividad de **dienogest/etinilestradiol** en el tratamiento del acné en cuanto a la disminución en el recuento de lesiones inflamatorias, recuento total de lesiones y mejora del acné facial.⁷



Entre **120 mujeres colombianas**
de **18 a 30 años** con acné
leve-moderado,

el tratamiento con **dienogest/etinilestradiol** produjo una reducción del **92%** del número total de lesiones a los **6 meses** y del **94%** a los **12 meses**. Así mismo, el **80%** presentó una importante mejoría con una reducción superior al **75%** a los **6 meses**, la cual aumentó un **12%** a los **12 meses**.⁸

En un estudio reciente, realizado entre



103 mujeres portuguesas,
el **68,5%** de las participantes
calificaron el aspecto de su piel

como claro o casi claro después de un año de tratamiento. Además, el **88,9%** de las mujeres se declararon satisfechas o muy satisfechas con el uso de **dienogest/etinilestradiol** y el **85,2%** tenía la intención de continuar con el tratamiento a largo plazo.⁹

Por lo tanto, tal como lo indica la EMA, existe evidencia suficiente para respaldar el uso de **dienogest/etinilestradiol** como un tratamiento seguro y eficaz del acné moderado en mujeres con necesidad anticonceptiva que, además, son capaces de descubrir todo lo que valen.⁷

Referencias 1. ¿Por qué es importante sanar las heridas emocionales? [Internet]. Psicologos.com.co; 2020. Disponible en: <http://bit.ly/3msbKQ8> 2. Domínguez X, De la Fuente R. ¿Qué es sanación? Nous. Boletín de Logoterapia y Análisis Existencial. 2006;10:139-153. 3. Colegio de Psicólogos de Misiones. ¿Qué es logoterapia? [Internet]. CPPM. Disponible en: <https://bit.ly/40YRLaF> 4. Logoterapia, ¿cómo encontrar el sentido de tu vida? [Internet]. Psicologos.com.co; 2020. Disponible en: <http://bit.ly/3zOSFuH> 5. Fuchs A, Matonóg A, Sieradzka P, Pilarska J, Hauzer A, Czech I, et al. Anti-androgenic therapy in young patients and its impact on intensity of hirsutism, acne, menstrual pain intensity and sexuality - a preliminary study. Ginekol Pol. 2019;90(9):520-526. 6. Schindler AE. Non-contraceptive benefits of oral hormonal contraceptives. Int J Endocrinol Metab. 2013;11(1):41-7. 7. Agencia Europea de Medicamentos. Dienogest/ethinylestradiol can be used for acne after certain other treatments have failed [Internet]. EMA; 2017. Disponible en: <http://bit.ly/3MA28gQ> 8. Palacio-Cardona J, Caicedo Borrero DM. Clinical behavior of a cohort of adult women with facial acne treated with combined oral contraceptive: ethinylestradiol 20 µg/dienogest 2 mg. Int J Womens Health. 2017;9:835-842. 9. Costa A, Pacheco A, Palma F, Filipe T, Pereira da Silva D, Bombas T. Treatment of acne vulgaris with 2 mg dienogest/0.03 mg ethinylestradiol: satisfaction among Portuguese women. GREM Gynecological and Reproductive Endocrinology & Metabolism. 2021;01/2021:25-30.

