



Rafi Escudero

# Las Cosillas de Mister Trump

La semana pasada Mister Donald Trump, candidato a la presidencia por el Partido Republicano, aceptó una invitación del presidente de México y se reunió con él dizque para conversar acerca de asuntos que le son comunes a ambos países. Finalizando la reunión, que fue privada, ambos llevaron a cabo una conferencia de prensa durante la cual ambos expresaron interés en promover aquellos intereses que le son beneficiosos a ambas naciones. Trump específicamente hizo referencia a la “amistad” que debe existir entre ambos países y entre sus líderes máximos.

Terminada la reunión Mister Trump, acabando de acordar el compromiso de amistad entre los Estados Unidos y México bajo su liderato, se trasladó a

Arizona, donde pronunció un discurso relacionado con su propuesta de inmigración. En dicho discurso Trump reiteró su compromiso político de deportar en masa a todos los indocumentados y de levantar la dichosa muralla en la frontera entre Méjico y los Estados Unidos, cuyo costo sería cubierto por México.

Al preguntársele a Trump si el asunto de la muralla había sido discutido durante la reunión entre él y el presidente Peña Nieto, Trump contestó que el tema no había sido objeto de discusión en la reunión que se acababa de llevar cabo en México. Por su parte, el presidente mexicano comunicó a los medios, tan pronto se enteró de lo dicho por Trump que, no solo el tema se había tratado, sino que él le notificó

al candidato republicano que, bajo ninguna circunstancia México habría de pagar por la construcción de la susodicha muralla.

A veces me resulta sumamente difícil entender las “cosillas” de Donald Trump. Acabando de llegar de México, donde expresó su compromiso de “amistad” con el país vecino, regresa acá y se reitera en su propuesta de deportar a millones de ciudadanos de México y de construir una muralla que separe las fronteras entre ambos países, pagada por México.

De modo que, para cultivar la “amistad” con el vecino, propongo botar a sus hijos de mi casa y construir una muralla para que nunca vuelvan. Tremendo amigo que se gasta nuestro vecino del sur.

Mientras tanto, en el mismo período noticioso, la semana pasada en Australia, se descubrió y ocupó el mayor cargamento de drogas en los anales de la historia de dicho país. El cargamento, valorado en más de dieciocho millones de dólares, llegó procedente de Canadá, nuestro vecino del norte.

Si los traficantes de drogas canadienses se disparan la maroma de transportar un cargamento de más de dieciocho millones de drogas a Australia: ¿Quién nos asegura que no están traficando su producto a los Estados Unidos a través de la frontera del Norte, que está mucho más cercana y disponible para llevar a cabo sus actividades criminales que las costas australianas?

Después de todo, nadie, ni Trump, habla de crear una muralla que separe y dificulte cualquier actividad criminal que se origina en Canadá hacia los Estados Unidos.

Debe ser que los “traficantes” canadienses son más blanquitos e inocentes que los hermanos del sur, con su piel cobriza.

De todas formas, para empatar la pelea, debiéramos importar canadienses para que trabajen en nuestra agricultura, en nuestro ornato, en nuestra industria de la construcción... como lo hacen nuestros hermanos del sur.

Oh, a fin de cuentas, que realicen estos trabajos los seguidores de Mister Trump.



Lázaro Castillo Jr.

Reflexiones — lcastjr@gmail.com | www.lcastjr.com

## Algunas veces nos preguntamos: ¿Será lo mismo ansiedad o estrés?

La ansiedad es aquella emoción que se produce cuando anticipamos esa amenaza, cuando pensamos lo que va a suceder y tratamos de prepararnos para hacerle frente. En cambio, el estrés aparece cuando hay unas demandas ambientales excesivas, y nuestro organismo no da abasto para afrontarlo.

Por ejemplo, al estar nervioso dos semanas antes de un examen, dándole vueltas a si aprobaremos, a las consecuencias de suspender, al tiempo de que disponemos para estudiar... estaríamos hablando de ansiedad. Cuando, a lo largo de tres días tenemos una presentación en el trabajo, se pone el niño malo, vienen a pintarnos la casa, y se nos estropea el coche, nuestro organismo responde con una alta activación, necesaria para hacer frente a todo, pero también negativa, pues si es continuada podría provocarnos problemas de salud.

Los trastornos de Ansiedad recogidos en el DSM-IV (criterios diagnósticos según la Asociación Americana de Psiquiatría, 1994) son los siguientes:

- **Trastorno de Pánico con y sin Agorafobia.** El ataque de pánico se caracteriza por la aparición súbita de algunos de los siguientes síntomas: palpitaciones, ahogo o dificultad para respirar, sudoración, opresión en el pecho, sensación de atragantarse, mareo, náuseas, hormigueo, escalofríos, sensación de irrealidad, miedo a morir o a volverse loco. Estas sensaciones pasan en unos minutos, pero dejan el miedo a que vuelva a producirse, lo que llevaría, en algunos casos, a la agorafobia.



¿Ansiedad  
o  
Estrés?

- **Agorafobia.** Aparece la ansiedad o el ataque de pánico en determinadas situaciones o lugares en los que pueda ser difícil recibir ayuda, o salir huyendo, como por ejemplo estar solo en casa, en lugares muy concurridos, o viajar en transporte público. Para evitar la ansiedad y las sensaciones descritas antes, se comienza a evitar esas situaciones, llegando incluso a no salir de casa, y limitando por tanto en gran medida la propia vida y autonomía.

- **Fobia específica.** Miedo a algunos animales (perros, arañas, etc.), a la sangre, las tormentas, los ascensores y los aviones, con una respuesta de ansiedad muy acusada que lleva a evitar esos estímulos o se soportan con un gran malestar.

- **Fobia social.** Implica un miedo intenso a situaciones sociales en las que la persona teme hacer algo embarazoso, como hablar en público o con personas del sexo opuesto, por ejemplo.

- **Trastorno Obsesivo-Compulsivo.** Las obsesiones son pensamientos o imágenes recurrentes que

producen gran malestar. Las compulsiones surgen en respuesta a las obsesiones, y son conductas (lavado de manos, comprobaciones) o “actos mentales” (rezar, contar) de carácter repetitivo y exagerado que pretenden prevenir el malestar o evitar alguna supuesta consecuencia negativa.

- **Trastorno de Estrés Postraumático.** Aparece en algunas personas que han sufrido un suceso traumático con riesgo o amenaza para su vida o la de allegados. La persona re experimenta el trauma a través de imágenes persistentes, pensamientos, sueños, alucinaciones... con un gran malestar y activación (insomnio, irritabilidad, hipervigilancia...) y evitación de todo aquello que le recuerde el suceso, con bloqueo emocional y cognitivo, y sensación de desesperanza y apatía.

- **Trastorno de Estrés Agudo.** Muy relacionado con el anterior, pero aparece durante el acontecimiento traumático o durante el mes siguiente.

- **Trastorno de Ansiedad Generalizada.** Preocupación excesiva por diferentes situaciones o acontecimientos de la vida cotidiana, con problemas de insomnio, irritabilidad, tensión muscular, etc.

Por suerte, los expertos en la materia han recorrido un largo camino en la comprensión y tratamiento de la ansiedad. Esta mayor comprensión de la ansiedad, y el desarrollo de tratamientos eficaces, permite concluir con seguridad que hay esperanza y alivio a los millones de personas cuyas vidas se ven afectadas negativamente por la ansiedad o miedo a lo desconocido.