



PERSONAS TÓXICAS

Hay gente que desgasta, intimida, cosifica, embrutece, culpabiliza, enfanga, ningunea, envenena. Son tóxicos.

Tienen dos puntos en común. Uno: sus armas son el miedo y la culpa. Dos: tienen baja autoestima y necesitan destruir la de los otros para sentirse bien. "Su droga emocional es ver al otro mal". Y para tener su dosis adoptan dos papeles: o autoritario o víctima.

El primero es el que dice cosas del tipo: "¿Quién te va a querer si te dejo? No sirves para nada."

El segundo, por su parte, es el que suele salir con un "me pagas con esta moneda, con lo que yo he sacrificado por ti".

Los celos, el ansia de éxito y el amor de los demás en exclusiva, están en el origen de los vínculos dañinos.

Para la psicóloga estadounidense Lillian Glass, la raíz de toda toxicidad en las relaciones humanas son los celos. ¿Por qué algunas personas cercanas, queridas o amigas, nos hieren, se enfadan con nosotros, tratan de vencernos, buscan disgustarnos o intentan dañarnos con frases sarcásticas o respuestas que desaniman o al alegrarse falsamente de nuestra felicidad o éxito?

¿Por qué nos hacen críticas destructivas?, Debido a los celos y su concomitante envidia?, para quien el descontento y los sentimientos de insuficiencia provocan el ansia de posesión, del éxito y del amor de otras personas, así como el deseo de tenerlas para uno mismo, en exclusividad.

Los Celos

La frustración de otras personas que nos ven como ganadores y se consideran a sí mismas como perdedoras, las impulsa a golpearnos mental y verbalmente, y a veces incluso mediante la violencia física. También les lleva a involucrarnos en juegos molestos, palabras crueles y comportamientos sucios.

Los celos o la falta de amor propio son la razón de muchos comportamientos negativos hacia nosotros, pero también la causa encubierta de conductas similares de nosotros hacia los demás.

Cuando las personas tóxicas forman parte de la propia familia, pueden plantear un verdadero problema psicológico, debido a la continuidad de la convivencia y el vínculo. Si están en el trabajo, pueden poner en riesgo nuestra continuidad laboral, debido a que se resiente nuestro rendimiento a los continuos conflictos.

La fórmula magistral para desintoxicar nuestras relaciones consiste en comunicarse para afrontar lo que nos molesta del otro y decirlo sin tapujos.

Una solución consiste en mantener el sentido del humor. Relajar las tensiones y divertirse, con ello permite responder al sujeto tóxico y conseguir el beneficio de la risa. Primero hay que relajarse, respirando lentamente unos segundos y exhalando mientras se recuerdan las palabras y acciones tóxicas, como si se las expulsara del cuerpo junto con el aire. Después hay que decir algo divertido, que ponga en evidencia al agresor verbal. Esto sirve para expulsar la tensión acumulada.

También es importante dejar de pensar todo el tiempo en el problema, lo cual sólo contribuye a amplificarlo, ya que la mente es cómo una lupa: aumenta aquello que enfoca. Existen momentos en que una persona tóxica parece colapsar nuestra mente, convirtiéndose en lo único en que podemos pensar, lo cual es perjudicial. Hay que gritar o decir mentalmente ¡Basta de pensar! y apoyar esta expresión con frases positivas, como: soy importante, mi vida es valiosa o me siento feliz.

El tóxico no abusa de quien quiere; sino de quien puede. Huele a los que tienen miedo a decir no, a ponerle límites. Cuando los detecta, entra en su círculo de confianza y despliega toda la artillería.

Aunque tampoco hay que descartar el autoexamen. "Cuando alguien nos hace algo que duele mucho o da mucha rabia, es que nos toca un talón de Aquiles. Hay que transformar la herida en una fuente de aprendizaje. Preguntarse: ¿Por qué me duele tanto que no me salude el jefe? ¿Será que mi madre me hizo sentir invisible?". De lo contrario, "encapsulamos las malas emociones, las mandamos adentro y enfermamos de cuerpo y mente". Hay que relacionarnos con gente que añada valor a nuestra vida.

CARACTERÍSTICAS DE PERSONAS TÓXICAS

- Crean conflictos entre diferentes personas a su alrededor, eso les hace sentirse poderosos, les crece.
- Enfrenándose a ellos, se creen, o van, de víctimas.
- Pueden tener una inmadurez de fondo, haber sido sobreprotegidos, o no atendidos en la infancia.
- En general son inadaptados, como si no estuvieran en el lugar ni compañía adecuados.

- Acostumbran a ser vitales con energías mal enfocadas. Agresividad verbal inadecuada.
- No acostumbran a practicar la violencia física.
- En el fondo son inseguros, sin valentía. Por eso van de víctimas.

Socialización

Es propenso a crear sus propias normas, pretender que lo de fuera se adapte a él, antes que adaptarse el al entorno habitual o mas social. Esto marca todos los capítulos de su personalidad

El matiz de necesitar al ambiente a su medida, antes que adaptarse él le crea un tormento interior.

Es más propenso a mostrarse amable y estratega en su relación social desconocida, que en los ambientes habituales cotidianos. En estos se puede mostrar incisivo, provocador, enojado e irónico.

La Persona

Tiene un alto nivel de energía, necesidad de acción. Aunque ante el esfuerzo continuado, puede sentir fatiga. Esta energía no la puede canalizar bien y le crea conflicto y momentos de confusión, de mal estar interior y comunicación áspera o agresiva...

Igualmente su moralidad, marcada por la autoestima, tiene alto concepto de si mismo que puede hacerlo sentir por encima de sus semejantes.

Es más introspectivo, retraído en si mismo que expansivo hacia lo ajeno.

Tiene una actitud de oposición al entorno tendencia a polemizar ante planteamientos ajenos que no coincidan con los suyos. No acepta la crítica.

Aparecen los rasgos de materialismo, de idealismo, inseguro y contradictorio, atormentado interiormente y cuidadoso en su aspecto. Hay una manifiesta ambivalencia.

Aparecen los rasgos de materialismo, de idealismo, algo inseguro o contradictorio, atormentado interiormente y cuidadoso en su aspecto. Hay una manifiesta ambivalencia.

Habilidades y Actividad

La evolución de su grafismo es adecuada a su edad y nivel de formación. Aunque le queda algún signo de ingenuidad en sus trazos. (inmadurez)

Ideas que no llegan a materializarse.

Capacidad de síntesis, e intelectual, latente, algo desaprovechada.

Posibilidades de tareas creativas, invención, síntesis análisis, que no llega a realizar, como cortadas por falta de iniciativa.

Así, aunque esta capacitado para ejercitar diferentes tareas de tipo mental y práctico, queda coartado entre la posibilidad de avanzar.

Emociones y ánimo

Se mueve oprimido y angustiado por sus conflictos internos.

Se muestra exaltado en sus ideas con una sobrevaloración desproporcionada; ya que al mismo tiempo, necesita de la relación ajena.

Alto nivel de ansiedad con manifestaciones en lo social y personal, poco adecuadas, o un trato interpersonal que se puede valorar como poco ético. Esta actuación es la canalización de sus tensiones. No se observa un estado depresivo propiamente dicho.

Más bien se encuentra en un nivel de ansiedad y tensión que canalizada al exterior.

En el estado de ánimo se detectan altibajos, aunque mantiene la coordinación.

CATÁLOGO DE PERSONAS VENENOSAS

1. El manipulador: Estos individuos son expertos en las tácticas de la manipulación y el manejo (a veces no tanto) de las personas. Con ellos, uno puede incluso no darse cuenta de que ha sido manipulado hasta que es demasiado tarde. Estas personas ven a otras como dispositivos para obtener lo que ambicionan.

2. El narcisista: Tienen una extrema sensación de auto-importancia y creen que el mundo gira en torno a ellos. No son sagaces como el manipulador, pero en cambio, tienden a ser poco abiertos acerca de cómo satisfacer sus necesidades.

3. El deprimido: No pueden apreciar lo positivo de la vida. Si uno se presenta optimista, ellos harán todo lo posible hundir nuestras expectativas confundiéndonos con intimidaciones emergentes que nos hostigan por todos los costados, impíamente y sin pesar alguno por su parte.

4. El juzgador: Cuando ves las cosas de una manera ellos, invariablemente la verán de manera contraria.

5. El matador de sueños: Cada vez que tienes una idea, estas personas te dicen que no se puede llevar a cabo, que es imposible y que no conseguirás en la vida lograrlo. Cuando ven que podrías conseguirlo, que sería factible, ellos tratan de tirarte abajo, sumirte en la duda y en la desmoralización constante.

6. El mentiroso: Son aquellas con las que sentimos que nunca son sinceras. Son excesivamente simpáticos y suelen tener una permanente sonrisa de oreja a oreja, pero que están sobrecargados de falsedad.

7. El irrespetuoso: Estas personas dicen o hacen cosas en el momento más inadecuado y en la mayoría de las veces, en forma inapropiada. En esencia, son más sutiles, pero son matones en potencia.

8. El insatisfecho: A estos, nunca se les puede dar lo suficiente como para que estén bien y sean felices. Suelen tener expectativas poco realistas, siempre ven que todo a su alrededor los boicotea y nunca asumen la responsabilidad de sus propios actos.

9. El victimista-querulante: que te hace sentir culpable de no ser tan desgraciado como él.

También se incluye al parlanchín, el chismoso, el cortante, la víctima sombría y condenada, el apuñalador de dos caras, el bromista, el matón rencoroso y autoritario, y el mentiroso. Todas son distintas formas de personalidades que coinciden en intoxicar la vida ajena.

Otras versiones de individuos tóxicos, que podemos descubrir en nuestro entorno, son el individuo entrometido, el fanático, el presumido, el competidor, el maniático del control, el crítico acusador o el arrogante sabelotodo.

LOS CINCO TÓXICOS MÁS FRECUENTES Y EL ANTÍDOTO CONTRA SU VENENO:

El Quejoso

Es el que si llueve le molesta y si sale el sol, también. Hacen de la queja un hábito. No tienen sueños, son dependientes, viven enojados. El antídoto: quejarse aún más que ellos. Por ejemplo: ante un "¡este país es una mierda!", oponer un "este país no, ¡toda la comunidad internacional se va a hundir, todo va a explotar en cualquier momento!". Si se le intenta contrarrestar con un "no es para tanto", el quejoso se crece.

El Agresivo

Mordaz, intimidante, ofensivo, maltratador. Es un inseguro que siempre quiere echar un pulso y acaba provocando una espiral de violencia. El antídoto: ignorarlo, levantar un escudo invisible. Otras técnicas son la de los monosílabos la del disco rallado: contestar sistemáticamente con un "no me interesa".

El Culpabilizador

Es el que cree que cuando le va bien es por él, y cuando le va mal, es por los otros. Es el que invita a amar el sufrimiento y el dolor. También entran aquí ese tipo de madres que dicen: "Te parí con dolor y ahora, cuando más lo necesito, deberías de estar a mi lado". El antídoto: aparte de levantar la autoestima y darnos permiso para disfrutar, hay que recitar a modo de mantra: "No tenemos la culpa de las decisiones de los demás"

El Envidioso

Es el sujeto tóxico que vive en la comparación permanente. Al pensar que no puede lograr algo, siente una profunda angustia. Y la única manera de calmarla es descalificando.

Necesita ver mal al otro. El antídoto: "no hay que contar nuestras bendiciones a todo el mundo, hay que elegir a los que se alegren por nosotros".

El Jefe Autoritario

Tóxico en alza. Mete miedo y necesita sentir que tiene el control. El antídoto: si su acción es puntual adularle. Necesita caricias.

RELACIONES DE PAREJA TÓXICAS

Un factor común en este tipo de parejas, además de la infelicidad, es que siempre hay uno de los que intenta constantemente sostener esta relación por muy imposible que esto resulte, desgastándola de esta manera aún más y provocando una mayor insatisfacción.

Algunas preguntas que debemos hacernos para saber si es una relación tóxica

Si las respuestas son afirmativas es muy posible que estemos involucrados en una relación de este tipo:

- ¿Por momentos te sientes tan herido que desearías no estar con esa persona?
- ¿Hay demasiada culpa, sarcasmo, ironías y burlas como mecanismos de manipulación entre ambos?
- ¿Has perdido la capacidad de decidir por ti mismo?
- ¿Tienes la sensación de que es necesario que te desdibujes como persona para que el otro esté contento y no provocar conflictos en la relación?
- ¿Cedes a los deseos del otro todo el tiempo, con tal de no provocar problemas y en aras de la paz y la armonía del vínculo?

¿Qué es una relación tóxica?

- Una relación tóxica es aquella en la cual una o las dos personas sufren mucho más de lo que experimentan dicha y placer por estar juntos.
- Uno de los integrantes (en algunos casos ambos) se ven sometidos a un gran desgaste por tratar de sostener la relación.
- Provocan más insatisfacción que felicidad.
- Las sensaciones de bienestar que proporcionan en escasos momentos son muy efímeras.
- A menudo es necesario silenciar o pasar por alto ciertas cosas que, de darles la importancia que efectivamente tienen, causarían un profundo dolor e incluso llegarían a poner en peligro la continuidad de la pareja.
- A menudo tu pareja te hiere y te entristece de forma exagerada.
- Utiliza mecanismos tales como la culpa, el sarcasmo y la burla para manipularte, mina tu autoestima y tu capacidad de decisión.
- En ocasiones la persona llega a una situación en la que no se reconoce a sí mismo.

¿Por qué nos involucramos en una relación tóxica?

La baja autoestima

- El creernos salvadores/as: fantasear con la idea de que nosotros podemos cambiar a esa persona, que hemos llegado a su vida para que se transforme en otra clase de ser humano, mejor, más como nosotros queremos que sea.
- El asumir el rol de víctimas: quién nos va a querer o a aceptar como esta persona que se digna a darnos ratos de su tiempo, o a convivir con nosotros, en definitiva, a darnos momentos su (mala) compañía cuando le place.
- La urgencia en la necesidad de muestras de cariño: este tipo de deseo imperioso es muy mal consejero, y se suma a la necesidad de suplir carencias profundas. A veces da como resultado el tolerar cualquier cosa por un poco de lo que atisbamos como cariño (una demostración de afecto, sexo, un regalo), pero que en realidad encubre otro comportamiento de fondo (uso, abuso, egoísmo, maltrato, falta de respeto, etc.).
- Estar acompañado a cualquier precio: el miedo a la soledad es el paso preliminar hacia una posible relación tóxica, podemos tolerar literalmente cualquier cosa con tal de no estar solos
- El aburrimiento: la búsqueda de nuevas sensaciones puede hacer que sólo veamos una faceta de la personalidad de quien nos atrae, la divertida y agradable que nos saca del letargo. Así no logramos ver con claridad el resto de la personalidad de quien nos atrae, en la cual hay comportamientos tóxicos que en un principio no identificamos.
- La necesidad imperiosa de cumplir algún rol social, como por ejemplo el de esposa/o, madre o padre. Esto tal vez pueda llegar a hacernos priorizar el fin antes que ver a la persona que elegimos como realmente es.
- Algunas veces tratamos por todos los medios posibles de enmascarar la realidad para seguir manteniendo las apariencias y la estructura social, aunque el costo interno suele ser demasiado alto.
- El miedo a seguir avanzando en la vida: a veces aceptamos quedarnos en una zona conocida en vez de crecer, desarrollarnos, cambiar y superarnos

¿Se puede uno salir de una relación tóxica?

- Abandonar el papel que asumiste en este vínculo ya sea de salvador, maltratado, quien-todo-lo-aguanta, perdedor o sumisa.
- La otra persona automáticamente cambiará su postura al tratarte ya que no encontrará el mismo eco de tu parte (por ejemplo, para que haya una persona en rol de "verdugo" debe existir su contraparte, alguien que asuma el rol de víctima).
- Tal vez no te resulte fácil controlar tus emociones o sentimientos, aunque sí puedes elegir qué hacer y qué no hacer con ellos.
- Siempre debes pensar que eres libre para decidir qué clase de relaciones y de personas te rodearán cada día de tu vida.

AMIGOS TÓXICOS

Los amigos tóxicos son aquellas que de palabra dicen ser tu amigo, pero sus acciones te producen dolor, pues su comportamiento no es el que esperas en una amistad. Las personas tóxicas enmascaran muy bien sus sentimientos de egoísmo.

- Generalmente cuando se tratan de sus problemas ocupan muchas horas de tu vida contándotelo, pero cuando eres tú la que necesita consuelo, no tienen tiempo para ayudarte.
- Rompen continuamente sus promesas, presentando pobres excusas.
- Siempre quieren estar por delante de ti. Si le comentas que tuviste una oferta laboral increíble, de la nada ellos te cuentan que justamente a ellos le ofrecieron algo mucho mejor.
- No guarda tus secretos, haciendo mofa en público de cosas que le pediste que no contara.
- Tiende a la manipulación, de una manera sutil terminas creyendo que si rompes con su amistad dañará tu reputación.
- Sólo habla de sí mismo, cuando deseas ocuparte en otro tema busca la manera de protagonizar.
- Te insulta, ya sea en público o en privado; solo que lo realiza de una manera tal que no te das cuenta al instante, sino cuando piensas las cosas en frío.

No debes soportar a este tipo de personas que sólo traen a tu vida negatividad, así que es preferible romper con ese tipo de amistades y cultivar aquellas que te proporcionen bienestar.

VAMPIROS TÓXICOS

Estas personas reflejan la esencia de su interior: mucha negatividad y eterno pesimismo, resentimiento incrustado en la piel, envidia mortífera, celos, críticas destructivas, tristeza infinita, vacío, frustración, baja autoestima, infelicidad, necesidad de ser reconocidos y aprobados, y de ser importantes por encima de todas las cosas; de ser el eje de la tierra. No obstante, lo que consiguen es justamente lo inverso con su actitud hiriente, malvada y ruda hacia los demás.

La gente tiende a alejarse de ellos y a ser cautelosos, e incluso sentir miedo porque la relación se torna difícil.

Esto a la larga constituye un gran puente a cruzar, sobre todo cuando uno decide mantener una relación con otra persona, que ni por asomo se asemeja a dicho Vampiro. Se llega a pensar que es imposible que exista una persona que no se preocupe por sí misma, sino por los demás. Que te acepte como eres; que te ame por lo que eres. Llegando incluso a perder la oportunidad de ser feliz junto a esta persona nueva, por el miedo a sufrir las mismas consecuencias que acaecieron con el parásito que tuvimos en el pasado.

Llegan a anular tanto nuestro Yo, que nos dejan hastiados, doloridos y decepcionados hasta tal punto, que nos imposibilitan una relación normal con alguien común.

También hay personas tóxicas que muestran pasividad y se hacen pasar por mosquitas muertas; son los llorones, necesitan de tu ayuda constantemente, los solitarios. Critican incansablemente a los demás y expelen con su actitud: lástima y patetismo.

Estas personas son desgastantes porque te absorben la energía, tu tiempo, tu motivación y entusiasmo, tu alegría, en definitiva: todo lo que a ellos les falta. Ellos están vacíos y buscan llenar ese hueco tan profundo que se haya en lo más pútrido de su ser con tu amistad, relación, o compañía. Este tipo de personas te incomodan, te aburren, te cansan; limitan la conversación sin importarles tus ideas, y tienes que darles ánimo constantemente (perdiendo tu energía) porque ellos la despilfarran a mansalva con sus pensamientos derrotistas, que no llevan a ningún lado.

Son lastres que te hundan y sustraen siempre. Son esos que te cuentan cosas sobre sí mismos y que no les interesa en absoluto preguntarte nada, ni conocer tus pensamientos porque son naturalmente seres egocéntricos en el amplio sentido de la palabra. Nada, y nadie les viene bien. Todos son un estorbo, y detestan a cada persona del entorno.

Ellos conspiran para que no fluyas amigablemente con nadie, y tratan por todos los medios de mantenerte excluido del mundo; de esposarte y enjaularte bajo arresto domiciliario; de introducirte en una burbuja de frío hielo a la cual no le está permitido el paso a nadie que no sea él mismo.

El Dr. Bernstein (psicólogo), dice: "son diferentes de la gente normal. Pueden parecer más atractivos, más emocionantes, inteligentes, encantadores, creativos... pero "su necesidad" es superior a cualquier otra, y asumen que las reglas no son para aplicarlas a ellos mismos, sino a la gente corriente. Nunca se sienten culpables y cuando se les descubre, se muestran rabiosos y manipuladores, y cambian sus formas. Desempeñan tan bien su papel, que engañan a los demás con bastante frecuencia".

Cuanto haya una fisura emocional, el agresor psíquico se abalanzará, porque nosotros mismos le habremos allanado el camino para que pueda absorber nuestra energía. Con ello comienza un proceso de destrucción letal al que contribuye el ladrón de energía, y la propia víctima que inicia un proceso de autodestrucción al dejar que los comentarios del vampiro emocional le afecten.

El ladrón de energía suele padecer un comportamiento enfermizo, y se caracterizan por su melancolía y su tendencia a la depresión, rabia e ira. Su falta de energía la compensa alimentándose de la actitud vitalista de otros. Como son incapaces de generar la actitud positiva adecuada para sentirse bien por sí mismos, inconscientemente para compensar esa deficiencia, buscan víctimas que les nutran.

Aunque pienses que podrás, nunca ayudarás a esta clase de personas a tener emociones y sentimientos que le alejen de esta necesidad de vampirizar emocionalmente a su pareja, lo más probable es que jamás lo consigas. En cuanto te hayan utilizado para "alimentarse" se irán a buscar a la víctima siguiente.

No importa qué le digan, ni qué excusas pongan. En realidad este tipo de individuos no quieren tu ayuda; eres para ellos tan sólo un "alimento emocional". Son incapaces de sentir emociones, ni sentimientos por nadie; su necesidad de sustentarse de tu energía sin entregar la suya a cambio, es superior a cualquier otra necesidad. Sé prudente y está alerta ante esas personas que te piden todo a cambio de nada.

Cuando el delincuente psíquico se fije en un aspecto negativo sobre ti, piensa en uno positivo que tengas tú y sobre todo, tienes que saber que lo que dice no es verdad; simplemente se

inventa algo diabólico sobre ti porque te ve frágil y sabe que su comentario te va a causar daño, aunque sea falso.

Cuanto más persisten en sus comportamientos, más lo reproducen. Lamentablemente, la mayoría de estas personas no son conscientes de que lo que hacen está mal y, por lo tanto, hablar con ellos sobre ello, puede ser inútil; la mayoría empeoran con la edad, por lo que su impacto de sus actos es más fuerte sobre uno con el paso del tiempo.

La técnica del espejo para contrarrestarlos

Se puede obligar a las personas tóxicas a ver reflejados sus comportamientos. Si alguien no para de hablar impidiendo que los demás lo hagan, la respuesta puede ser ponerse a ladrar. Cuando el tóxico se calle y pregunte ¿qué pasa?, se le explicará que esa es la actitud que él mantiene con los demás.

Para que los individuos tóxicos vean cuán absurdas son sus ideas, comentarios y actitudes, lo mejor es formularles con tranquilidad interrogantes sencillos que se conviertan en una progresión lógica que vaya desbaratando sus argumentos, uno tras otro.

A aquellos que odian a los negros puede preguntárseles: ¿Conoce mucha gente de color?, ¿Ha convivido con ella?, ¿Alguien le odia por ser quien es? Sus respuestas evidenciarán lo ridículo de sus ideas. Y siempre habrá más preguntas para ponerles en evidencia.

Aunque parezca difícil, hay que intentar emplear la cordialidad. Convertir el enfado en amabilidad es una respuesta ideal frente a muchos que van de duros por la vida. Los motivos de su actuación suelen ser la inseguridad y la falta de amor propio. Al saber que esas son las causas de su toxicidad, puede controlarse el enojo y transformarse en amabilidad, con lo que se sosiega a la fiera.

Otro antídoto para la toxicidad mental, consiste en desprenderse de cualquier emoción con respecto a la persona venenosa: sacarla de nuestra vida, no preocuparse por ella, no desearle ni bien ni mal, visualizar la desconexión con ella, dejarla atrás.

A veces, la presencia de conflictos continuos, puede indicar que el ser tóxico es uno mismo, en vez de los demás. Lo cual no cambia excesivamente las cosas, porque el resultado es similar: un continuo malestar y dificultades para relacionarnos.

En ese caso hay que reconocer el problema y dejar de amargar a los demás con nuestros celos más o menos encubiertos. La clave, como siempre, es la comunicación: con uno mismo, para descubrir la verdadera raíz de nuestro comportamiento, y con los demás, para dejar de hacerles la vida imposible.



REFERENCIA DE ESTE TEXTO

 *Personas Tóxicas*, Muñoz Serra, Victoria Andrea, Sitio Web: Victoria Andrea Muñoz Serra (http://www.victoria-andrea-munoz-serra.com/coaching_integral.htm), Concepción, Chile, marzo del 2012.

FUENTES

María Jesús Ribas, Johnny Salomon, Sugery Reveron, Nuria Navarro, M. Luz Zamora, Albert J. Bernstein, Lillian Glass y <http://salud.kioskea.net>