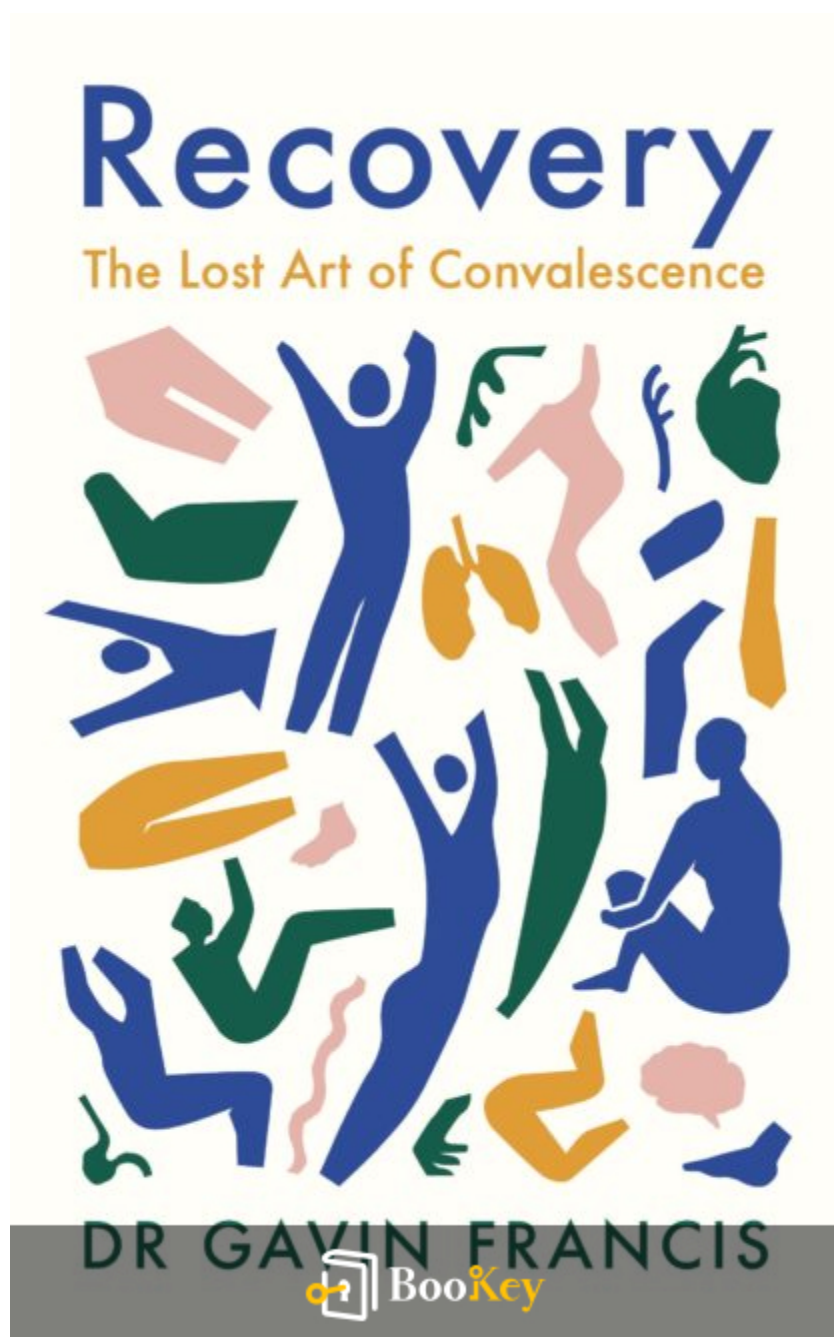


Recuperación PDF (Copia limitada)

Gavin Francis



Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

Recuperación Resumen

Navegando el camino de la enfermedad hacia el bienestar

Escrito por Books1

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

Sobre el libro

En "Recuperación: El arte perdido de la convalecencia", Gavin Francis invita a los lectores a un viaje reflexivo a través del arte a menudo olvidado de la sanación y la recuperación. Basándose en siglos de sabiduría, entrelazados con anécdotas personales y conocimientos científicos, Francis explora el delicado equilibrio entre el descanso del paciente y la recuperación activa. Cuestiona la obsesión moderna por el bienestar instantáneo y veloz, abogando en su lugar por un enfoque más compasivo y centrado en el paciente. A través de una prosa elegante y una guía autoritaria, redefine el concepto mismo de recuperación, no solo como un regreso a la normalidad, sino como un proceso transformador de autodescubrimiento que fomenta la resiliencia y una nueva vitalidad. Los lectores se sentirán cautivados por su elocuente recordatorio de que la sanación abarca tanto la mente y el espíritu como el cuerpo. Sumérgete en esta exploración reflexiva que favorece una comprensión más profunda de la recuperación, dirigida a todos aquellos que han buscado consuelo y fortaleza tras una enfermedad o adversidad.

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

Sobre el autor

Gavin Francis es un reconocido médico escocés y aclamado escritor, celebrado por su singular intersección entre la medicina, la exploración y la narración. Como médico en ejercicio con una sólida formación en anatomía y fisiología, Gavin ha volcado su profundo conocimiento del cuerpo y la mente humanos en la creación de narrativas perspicaces que resuenan profundamente en los lectores. Sus aventuras lo han llevado desde las gélidas tierras de la Antártida hasta el pulso urbano de Edimburgo, experiencias que han influido significativamente en su escritura. Más allá de su carrera médica, Francis es reconocido por su capacidad para explorar las sutilezas de la experiencia humana, ofreciendo reflexiones profundas sobre el bienestar y la recuperación. Su obra, que incluye títulos como "Aventuras en el Ser Humano," entrelaza con elegancia los ámbitos de la ciencia y la narrativa, proporcionando una nueva perspectiva sobre la esencia de la salud y la resiliencia humana. A través de su combinación de verdades clínicas y narraciones conmovedoras, Gavin Francis invita a los lectores a un viaje que es tanto educativo como conmovedor.

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

Ad



Prueba la aplicación Bookey para leer más de 1000 resúmenes de los mejores libros del mundo

Desbloquea de **1000+** títulos, **80+** temas

Nuevos títulos añadidos cada semana

- Brand
- Liderazgo & Colaboración
- Gestión del tiempo
- Relaciones & Comunicación
- Kn...
- ategia Empresarial
- Creatividad
- Memorias
- Dinero e Inversiones
- Conózcase a sí mismo
- aprendimiento
- Historia del mundo
- Comunicación entre Padres e Hijos
- Autocuidado
- M...

Perspectivas de los mejores libros del mundo



Prueba gratuita con Bookey



Lista de Contenido del Resumen

Capítulo 1: 1. El arte perdido de la convalecencia

Capítulo 2: **2. Hospitales y Recuperación**

Capítulo 3: 3. Serpientes y Escaleras

Capítulo 4: 4. Permiso para Recuperarse

Capítulo 5: 5. Viajar

Capítulo 6: 6. La cura de reposo

Capítulo 7: 7. De vuelta a la naturaleza

Capítulo 8: 8. El médico ideal

Capítulo 9: 9. Escribiendo tu propia historia

Capítulo 10: Claro, aquí tienes la traducción al español:

10. Sobre los cuidadores

Capítulo 11: 11. Tratamientos

Capítulo 12: 12. Las (ocasionales) ventajas de la enfermedad

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

Capítulo 1 Resumen: 1. El arte perdido de la convalecencia

Capítulo 1: El arte perdido de la convalecencia

El viaje comienza con una historia personal de la infancia del narrador, marcada por un incidente significativo que prepara el terreno para explorar el tema más amplio de la convalecencia, que se refiere a la recuperación gradual tras una enfermedad o tratamiento médico. A la edad de doce años, el narrador vive un accidente traumático mientras monta en bicicleta de regreso a casa. Un camión demasiado cerca provoca que el narrador se desvíe, resultando en una caída que lesiona gravemente la pierna izquierda. El alivio inicial por haber sobrevivido rápidamente da paso a la dura realidad de una lesión significativa: un platillo tibial fracturado, que requiere intervención quirúrgica e inmovilización en un yeso.

El verano se pasa en confinamiento físico debido al yeso, y es solo cuando se lo retiran que surge el verdadero desafío de la recuperación. La pierna se ha vuelto extraña, marcada por atrofia muscular y un aspecto cambiado. El proceso de rehabilitación se despliega en el departamento de fisioterapia, donde el narrador, junto a otros pacientes, reconstruye con gran esfuerzo su fuerza bajo la guía de dedicados profesionales de la salud.

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

Este viaje de convalecencia desencadena recuerdos de otra experiencia médica algunos años antes: la lucha contra la meningitis. Se materializa como un periodo desorientador de enfermedad, donde la recuperación se caracteriza por una agobiante y onírica fatiga. A diferencia de la tangible rehabilitación de la pierna, esta experiencia de enfermedad, atendida por un grupo diferente de cuidadores, parece más abstracta y misteriosa.

La narrativa luego avanza en el tiempo. El narrador, ahora médico, reflexiona sobre la formación médica y las experiencias profesionales en una unidad de traumatismos cerebrales, destacando las disparidades entre la recuperación física y la neurológica. El enfoque está en la necesidad de paciencia y un cuidado rehabilitador personalizado, a menudo subestimado en la práctica médica.

El capítulo argumenta que, a pesar de los avances, la medicina moderna no ha desarrollado un discurso integral sobre la recuperación. Influenciado por los escritos de Virginia Woolf, el narrador observa que, si bien la literatura sobre la enfermedad ha crecido, la literatura sobre la recuperación sigue siendo escasa. Comprender y navegar por los matices de la recuperación, que abarca dimensiones biológicas, psicológicas y sociales, requiere una participación activa y un cuidado individualizado.

En resumen, el capítulo presenta una exploración contemplativa de la convalecencia. Captura la perspectiva dual del narrador como ex-paciente y

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

actual profesional médico, obteniendo ideas sobre el arte complejo y atemporal de la recuperación. El mensaje abrumador reconoce la singularidad de cada viaje de sanación, alentando al respeto por el proceso y a abrazar el contexto más amplio del camino hacia el bienestar de cada individuo.

Sabiduría para la recuperación:

- La recuperación es activa, no pasiva, y puede lograrse bien o mal.
- La convalecencia es tanto una oportunidad como una carga, una ocasión para descansar y replantear prioridades.
- Si bien la recuperación varía según la condición y la persona, ciertos principios son aplicables.
- La enfermedad y la recuperación tienen facetas biológicas, sociales y psicológicas.
- La sanación prospera con tiempo y respeto.
- La medicina es excelente, pero tiene límites; los medicamentos a menudo no tienen todo el potencial curativo.

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

Pensamiento Crítico

Punto Clave: La sanación prospera con el tiempo y el respeto

Interpretación Crítica: Imagínate en el momento en que la paciencia se transforma de una virtud pasiva en una elección activa. Cómo la lenta reconstrucción de tu cuerpo después de un trauma o enfermedad no se convierte en un juego de espera, sino en una oportunidad para entrelazar el tiempo en una fuerza sanadora. Es como permitir que un buen vino envejezca, donde cada momento que madura, se vuelve más rico en cuerpo y esencia. Sabes que apresurar el proceso puede dejarte quebradizo, como un frágil jarrón que no se le da tiempo para asentarse y solidificarse. Esta perspectiva te invita a honrar tu viaje, abrazando cada lucha y triunfo en el camino. Se convierte en una lección sobre cómo tratarte con compasión y reconocer que tu propia evolución, ya sea mental o física, requiere un ritmo único y respetuoso.

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

Capítulo 2 Resumen: ****2. Hospitales y Recuperación****

El capítulo "Hospitales y Recuperación" explora los conceptos históricos y modernos de la convalecencia y el papel de los hospitales en el proceso de recuperación. Comienza ilustrando cómo la convalecencia, tradicionalmente un período de recuperación en casa, evolucionó con el establecimiento de hospitales en los siglos XIX y XX. Florence Nightingale, una figura pionera en el cuidado de la salud, defendió la crucial importancia del entorno en la recuperación del paciente, enfatizando la necesidad de aire fresco, luz, limpieza y una alimentación adecuada, ideas que la investigación moderna respalda.

Durante la Guerra de Crimea, Nightingale mejoró significativamente las tasas de supervivencia en un hospital militar en Turquía al elevar los estándares de higiene, lo que redujo drásticamente la mortalidad por infecciones. Sus esfuerzos destacaron la importancia de fortalecer el cuerpo para combatir enfermedades infecciosas, una creencia que se refleja en el origen de la palabra "convalecencia", que significa "crecer en fuerza".

Los avances en la comprensión de las enfermedades infecciosas, especialmente con la identificación de bacterias y más tarde de antibióticos, redujeron drásticamente las tasas de mortalidad y cambiaron el enfoque de la recuperación de la enfermería a las intervenciones médicas. Para finales del siglo XX, el tiempo en el hospital fue percibido como costoso e ineficiente,

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

priorizando altas rápidas sobre la recuperación integral.

Las infraestructuras hospitalarias también evolucionaron, alejándose de los entornos serenos e inclusivos de la naturaleza que defendía Nightingale, hacia diseños más utilitarios que recuerdan a aeropuertos o supermercados. El capítulo señala que, aunque los modernos hospicios para enfermos terminales siguen siendo excepciones con sus diseños tranquilos y centrados en el paciente, los hospitales de hoy a menudo descuidan los aspectos ambientales que fomentan la sanación.

En el cuidado de la salud mental, la reducción de camas psiquiátricas refleja un vaivén del exceso institucional del pasado a los déficits actuales, restringiendo las admisiones hospitalarias a casos severos que presentan preocupaciones de seguridad, una tendencia que se repite en el cuidado de la salud física, donde las camas se reservan principalmente para aquellos con diagnósticos y planes de tratamiento definitivos.

Históricamente, las personas adineradas buscaban la recuperación en sanatorios o hospitales de convalecencia, donde se priorizaba la comodidad del paciente. Algunas de estas instituciones históricas, como las de Edimburgo, sirvieron como espacios especializados de recuperación para condiciones como la tuberculosis, aprovechando el tiempo y el descanso cuando las soluciones médicas eran escasas. Estos lugares han cambiado en gran medida o han desaparecido, lo que resalta una pérdida de aprecio por

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

los períodos de recuperación prolongados.

En general, el capítulo ofrece una reflexión perspicaz sobre los estados pasados y actuales de las instalaciones de atención médica y la importancia de volver a los principios esenciales de la convalecencia para una recuperación integral, particularmente subrayados en crisis como la pandemia actual. La sociedad tiene ahora la oportunidad de revalorizar e integrar espacios de recuperación dedicados en las prácticas de salud modernas, asegurando que los entornos sean propicios para el fortalecimiento y la sanación.

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

Capítulo 3 Resumen: 3. Serpientes y Escaleras

Resumen del capítulo: Serpientes y escaleras

Este capítulo explora las complejidades de la recuperación, centrándose especialmente en la fatiga post-viral, una condición que la comunidad médica conoce desde hace siglos. Los médicos han observado durante mucho tiempo la asociación entre enfermedades infecciosas, como el COVID-19, y la fatiga debilitante, un fenómeno que aún no se comprende completamente. La experiencia del autor con pacientes que sufrieron un cansancio persistente después del COVID-19 arroja luz sobre este difícil proceso de recuperación.

La metáfora de "serpientes y escaleras" describe de manera acertada la naturaleza fluctuante de la recuperación, similar al antiguo juego de mesa indio. Progresar puede sentirse como escalar una escalera, pero los reveses pueden hacer que uno deslice hacia abajo, tal como ocurre al caer en una serpiente. Sin embargo, a diferencia del juego, la recuperación se ve influenciada por decisiones personales y no solo por el azar. Cada contratiempo ofrece aprendizajes valiosos, ayudando a las personas a desarrollar mejores estrategias para futuras recuperaciones.

La recuperación es un viaje personal, único en su ritmo y manifestaciones.

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

Los síntomas a largo plazo de las infecciones virales son diferentes para cada persona, pero comúnmente incluyen falta de aliento, dificultades para concentrarse, cambios de ánimo, insomnio y debilidad muscular. Estos síntomas, aunque desafiantes, son indicativos de la respuesta continua del cuerpo a la enfermedad y son una señal de esperanza y posible progreso.

Aludiendo al antiguo médico griego Galeno, conocido por su trabajo con gladiadores, el capítulo enfatiza un enfoque gradual para reconstruir la fuerza. Galeno abogaba por ejercicios como los juegos de pelota que involucran todo el cuerpo y se adaptan a todos los niveles de fuerza. Esto se alinea con las prácticas de recuperación modernas que hacen hincapié en el "ritmo" en lugar del ciclo de "pico y caída". El ritmo implica reconocer los propios límites y gestionar los niveles de actividad para evitar el agotamiento.

Las estrategias clave de recuperación propuestas incluyen planificar descansos regulares, no apresurarse, mantener comidas pequeñas y aprender a controlar la respiración. Se anima a los pacientes a adaptar su entorno con ayudas para minimizar la carga física y a centrarse en metas diarias alcanzables.


En resumen, este capítulo proporciona una guía compasiva para navegar en el impredecible viaje de la recuperación, subrayando la importancia de escuchar al propio cuerpo y adoptar un enfoque personalizado para recuperar

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

la fuerza y el bienestar.

Prueba gratuita con Bookey 



Escanear para descargar

Capítulo 4: 4. Permiso para Recuperarse

Resumen del Capítulo: Permiso para Recuperarse

El capítulo comienza con una anécdota personal del autor, un médico de atención primaria, que se enfermó durante su primer año de formación. A pesar de haberse calificado como aprendiz en medicina de emergencia y haber trabajado en hospitales durante años, los nuevos desafíos en la atención sanitaria comunitaria fueron abrumadores. Un dolor de cabeza persistente, causado por problemas sinusales que requerían cirugía, drenó la energía del autor. Para manejar el agotamiento y el estrés mientras esperaba la cirugía, decidió reducir su horario de trabajo a tres días a la semana, lo que le permitió tener más tiempo para recuperarse y, en última instancia, le permitió rendir mejor para sus pacientes. Esta decisión retrasó su certificación, pero le enseñó la importante lección de que mantener la salud y la energía es crucial, no solo para manejar la enfermedad, sino también para el propio proceso de recuperación.

La narrativa luego se desplaza a perspectivas históricas y sociales, contrastando las actitudes pasadas y presentes hacia el trabajo y la recuperación. Hallazgos arqueológicos revelan que, históricamente, las personas trabajaban arduo y morían jóvenes, con poco apoyo para aquellos que no podían trabajar debido a enfermedades. En la era victoriana, creció la

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

ansiedad social en torno a la generosidad que fomentaba la ociosidad. En contraste, las economías modernas desarrolladas, como Austria en comparación con EE.UU., muestran distintos niveles de apoyo para las licencias por enfermedad, resaltando un choque continuo entre las realidades económicas y la necesidad de descanso. El capítulo aboga por una sociedad compasiva en la que la convalecencia sea apoyada como una responsabilidad comunitaria, resonando con las ideas de Aneurin Bevan y T.H. Marshall, quienes veían la enfermedad como una desgracia social que requería un costo compartido por la comunidad.

El autor reflexiona sobre el uso del término "crisis nerviosa" como un diagnóstico no estigmatizante que puede alentar un tiempo de recuperación apropiado. El estrés laboral está vinculado a problemas de salud mental, con la Clasificación Internacional de Enfermedades proporcionando códigos específicos para el estrés relacionado con el trabajo. El autor comparte experiencias observando enfermedades inducidas por estrés entre los pacientes, especialmente en entornos de alta presión como los centros de atención telefónica, subrayando cómo el trabajo puede desalinearse con los objetivos personales, creando malestar psicológico.

El capítulo explora además el papel evolutivo de los médicos de atención primaria a lo largo de las décadas, resaltando las crecientes expectativas depositadas en los doctores para abordar problemas sociales y económicos. Los médicos están en una posición única para ayudar a aliviar el sufrimiento,

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

reconociendo los determinantes más amplios de la salud, como la pobreza y las condiciones laborales, a veces ofreciendo soluciones más allá de los tratamientos médicos tradicionales.

La discusión sobre la recuperación y la autocompasión se nutre de las ideas de Michael Balint y otros sobre la culpa que sienten los pacientes por no trabajar y la importancia de abordar estos sentimientos para facilitar la recuperación. Se cita el argumento de Bertrand Russell a favor de abrazar más tiempo de ocio y menos trabajo excesivo, ilustrando cómo las presiones sociales han perpetuado un ciclo de sobrecarga laboral y falta de descanso, en contraposición al potencial de prosperidad general del que hablaban economistas y filósofos hace un siglo.

Las reflexiones de Oliver Sacks en su libro "Gratitud" ofrecen una perspectiva filosófica sobre la enfermedad y la recuperación, enfatizando la importancia de incorporar períodos de descanso en nuestras vidas. Se propone el concepto de sabático, extraído de tradiciones antiguas, como un descanso vital del trabajo para reponer energía y renovar el espíritu. El autor apoya esta idea compartiendo los beneficios personales y profesionales de tomarse sabáticos de manera regular.

En conclusión, el capítulo enfatiza la importancia de redefinir el éxito y de hacer tiempo para descansar para prevenir el agotamiento y apoyar la recuperación. Hace un llamado a la autocompasión y a comprender el valor

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

del descanso y la reflexión como componentes esenciales de una vida plena. El autor anima a cultivar pausas en nuestras vidas para sanar, alineándose con las ideas de pensadores como Rabindranath Tagore y reforzando la necesidad de un enfoque equilibrado entre el trabajo y el bienestar.

Instala la app Bookey para desbloquear el texto completo y el audio

Prueba gratuita con Bookey





Por qué Bookey es una aplicación imprescindible para los amantes de los libros



Contenido de 30min

Cuanto más profunda y clara sea la interpretación que proporcionamos, mejor comprensión tendrás de cada título.



Formato de texto y audio

Absorbe conocimiento incluso en tiempo fragmentado.



Preguntas

Comprueba si has dominado lo que acabas de aprender.



Y más

Múltiples voces y fuentes, Mapa mental, Citas, Clips de ideas...

Prueba gratuita con Bookey



Capítulo 5 Resumen: 5. Viajar

El concepto de viajar como forma de terapia y recuperación se remonta a tiempos antiguos. El médico griego Hipócrates abogaba por las vacaciones para ayudar a la convalecencia, una práctica que ha perdurado a lo largo de los siglos. De hecho, en algunos países escandinavos modernos como Suecia y Finlandia, se pueden prescribir vacaciones para afecciones de salud como la psoriasis, ya que la luz solar puede ofrecer un tratamiento más rentable que la hospitalización prolongada.

El estadista romano Cicerón también observó que un cambio de lugar podía beneficiar la recuperación, un sentimiento que fue retomado por Charles Darwin, quien advirtió que los entornos diversos impactan positivamente no solo a los humanos, sino también a los animales y las plantas. Esta idea del cambio como terapia no es nueva; a lo largo de la historia, las personas han emprendido peregrinaciones con la esperanza de que la intervención divina mejorara su salud. Los **Cuentos de Canterbury** de Geoffrey Chaucer ilustran esta mentalidad, vinculando los viajes religiosos con la curación. Tales peregrinaciones eran arduas, a menudo realizadas a pie o a caballo, y muchos sucumbían a las exigencias del camino. Sin embargo, aquellos que las completaban a menudo encontraban beneficios espirituales y mentales significativos, similares al efecto placebo de alcanzar un objetivo espiritual.

Esta práctica histórica resuena hoy en día, como lo demuestra el relato

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

personal de un paciente escéptico que, luchando contra un cáncer terminal, encontró consuelo en una peregrinación a Lourdes. A pesar de no haber una cura física, el sentido de comunidad y la experiencia espiritual ofrecieron una forma de alivio comparable a las intervenciones médicas.

Viajar o embarcarse en un viaje nos saca de entornos familiares, ofreciendo nuevas perspectivas libres de obligaciones rutinarias. Esto a veces puede llevar a recuperaciones sorprendentes o, al menos, proporcionar nuevas formas de abordar o coexistir con una enfermedad. La narrativa de **En el camino** de Jack Kerouac epitomiza el potencial terapéutico del viaje, sirviendo como un viaje literario para aquellos que no pueden viajar físicamente, ofreciendo liberación y recuperación a través de su narrativa.

Los libros, al igual que los viajes, pueden transportarnos; brindan una escapatoria mental y un sentido de libertad para quienes están confinados por enfermedades o circunstancias. J.R.R. Tolkien comparó la lectura con unas vacaciones, ofreciendo un refresco y una introducción a horizontes más amplios. Para las personas en recuperación que no pueden emprender viajes físicos, los libros sirven como vehículos de exploración y sanación, reforzando el poder perdurable de la imaginación y la literatura como medio de rejuvenecimiento.

En resumen, ya sea a través de viajes físicos o de los viajes imaginativos que ofrece la literatura, cambiar el entorno y la perspectiva ha sido visto durante

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

mucho tiempo como una poderosa ayuda para la recuperación,
proporcionando tanto alivio mental como, en ocasiones, físico.

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descarga

Capítulo 6 Resumen: 6. La cura de reposo

Capítulo 6: La Cura del Descanso

A finales del siglo XIX, el Dr. Silas Weir Mitchell, un destacado neurólogo, fue pionero en la "Cura del Descanso", un tratamiento principalmente prescrito para la "neurasthenia" o "nervios débiles". Esta condición, poco entendida en ese momento, llevaba a los pacientes a permanecer en reposo en la cama durante períodos prolongados, siguiendo una dieta alta en calorías compuesta de "sangre y grasa". Aunque Mitchell era una figura notable, llegando incluso a ser presidente del Colegio de Médicos de Filadelfia en 1900, sus métodos se volvieron controvertidos. Virginia Woolf los ridiculizó en su novela "Sra. Dalloway", ilustrando lo absurdo de la prolongada aislamiento y la inactividad.

El enfoque de Mitchell fue especialmente favorecido para las mujeres, reflejando una tendencia misógina de controlar y suprimir a quienes se apartaban de las normas sociales. Charlotte Perkins Gilman, en su cuento "El papel de pared amarillo", expuso cómo tales tratamientos médicos atrapaban a las mujeres en roles pasivos, silenciándolas efectivamente bajo la apariencia de sanación. La "Cura del Descanso" simboliza la influencia que los médicos tenían sobre la definición de la identidad y la percepción social, resonando en una tradición patriarcal de la medicina que aún persiste.

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

Desde una perspectiva médica, la "Cura del Descanso" era perjudicial, pudiendo llevar a la atrofia muscular y a la desconexión social. Los seres humanos necesitan actividad e interacción para su bienestar, y un plan de recuperación exitoso debe reconocer estas necesidades.

En contraste con este tratamiento pasivo, Mitchell propuso la "Cura del Oeste" para los hombres, animándolos a participar en trabajos físicos y explorar los paisajes agrestes del Oeste americano. Esta alternativa, respaldada por figuras como Teddy Roosevelt y Walt Whitman, se centraba en actividades como el trabajo en ranchos o la escalada para rejuvenecer el cuerpo y la mente. Mientras que la "Cura del Descanso" confinaba, la "Cura del Oeste" abogaba por la liberación a través de la naturaleza.

El tratamiento moderno, según sugieren los médicos contemporáneos, enfatiza un enfoque equilibrado que combina el descanso y la actividad. Si bien el reposo sigue siendo esencial para la recuperación, mantener cierto nivel de interacción social y compromiso físico es crucial. La terapia ocupacional de hoy en día refleja este principio, promoviendo actividades que sanan y fomentan la interacción humana.

Reflexionando sobre las lecciones de las dos curas de Mitchell, es evidente que caer en extremos—ya sea el descanso absoluto o la actividad incesante—no es conveniente. Ha habido avances sociales desde entonces,

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

ya que ahora tanto hombres como mujeres son alentados a encontrar relajación y renovación en entornos diversos, incluidos los naturales.

Un caso convincente de la práctica moderna ilustra esto muy bien. Un paciente que presentaba constantemente una variedad de síntomas finalmente encontró alivio no a través de intervenciones médicas, sino adoptando un estilo de vida que equilibraba la actividad con períodos de descanso en un entorno natural. Este viaje hacia el autodescubrimiento en las Tierras Altas Escocesas ejemplifica la búsqueda de un equilibrio personal—una lección sobre la fusión de la tradición con una comprensión contemporánea de la salud.

En última instancia, la sabiduría en la recuperación consiste en saber cuándo descansar y cuándo comprometerse, buscando metas pequeñas y alcanzables en un entorno de apoyo. Abrazar este enfoque equilibrado puede promover tanto el bienestar físico como el mental, allanando el camino hacia una comprensión más inclusiva de la convalecencia.

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

Capítulo 7 Resumen: 7. De vuelta a la naturaleza

Capítulo 7: De vuelta a la naturaleza

En este capítulo se explora el concepto de que los métodos de recuperación efectivos deben alinearse con los procesos naturales, en lugar de oponerse a ellos. En medicina, al igual que en la naturaleza, el cuerpo impulsa fundamentalmente su propia recuperación, y las intervenciones médicas actúan como guías. Por ejemplo, muchos antibióticos no matan las bacterias de inmediato, sino que simplemente ralentizan su crecimiento, permitiendo que las defensas naturales del cuerpo se hagan cargo. De manera similar, cuando un médico cose una herida, los puntos solo apoyan el proceso de curación, en lugar de reparar directamente los tejidos.

Históricamente, una combinación de arte y ciencia ha informado nuestra comprensión del mundo, con artistas y anatomistas del Renacimiento viendo el cuerpo humano como interconectado con su entorno. La medicina griega antigua enfatizaba un equilibrio con la naturaleza a través de la dieta y el clima, considerando la enfermedad como una perturbación de la armonía elemental del cuerpo y del universo. Esta perspectiva alcanzó su punto máximo en el siglo XVI, evidenciada por las metáforas de Leonardo da Vinci que alinean el cuerpo humano con la Tierra.

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

La medicina moderna, a pesar de sus triunfos científicos, puede arriesgarse a desconectarnos de las influencias ambientales que nos nutren, tal como se destaca poéticamente en la novela "La montaña mágica" de Thomas Mann, que explora las complejidades de la vida y la recuperación. Mann describe la vida como un equilibrio dinámico entre la descomposición y la renovación, sugiriendo una relación con los ritmos naturales.

La doctora Victoria Sweet, profesora asociada de medicina, defiende esta noción en su trabajo. Se basa en las enseñanzas de Hildegard de Bingen, una monja y sanadora medieval, abogando por la revitalización del concepto de "viriditas" o "verdor" en la recuperación. Sweet argumenta que la curación implica revitalización a través de las fuerzas vitales, considerando a los médicos como jardineros en lugar de mecánicos. Esta perspectiva se alinea con la antigua "regla de los cuatros" (cuatro elementos, estaciones, humores, calidades), ilustrando la salud como un equilibrio entre extremos.

Sweet subraya la pérdida del arte de la recuperación lenta, abogando por su reintegración en las prácticas médicas modernas. A diferencia de las directrices de estilo de vida prescriptivas de hoy (como perder peso o dormir más), los enfoques medicinales históricos eran más individualizados, considerando las estaciones, el clima y las necesidades personales. El libro de Sweet, "Medicina Lenta", aboga por valorar el tiempo en la curación, en medio de un panorama de atención médica centrado en la eficiencia y la rentabilidad.

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

Este capítulo concluye reflexionando sobre nuestra conexión intrínseca con la naturaleza, sugiriendo una sabiduría práctica para la recuperación: cuidar el cuerpo como si fuera tierra, apreciar el mundo natural, entender el papel del médico como nutridor de equilibrio y reconocer los elementos compartidos entre nuestros cuerpos y la Tierra. Estas prácticas no solo ayudan a la recuperación física, sino que también promueven el bienestar integral.

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descarga

Capítulo 8: 8. El médico ideal

El capítulo titulado "El Médico Ideal" examina las complejidades y matices de la relación entre el médico y el paciente, destacando la importancia de la empatía, la intuición y la adaptabilidad en la práctica médica. Inspirado por las ideas del médico canadiense William Osler, el capítulo sugiere que entender las necesidades del paciente y qué tipo de médico se requiere puede ser tan crucial como diagnosticar la enfermedad misma. Se adentra en la investigación psicológica que sugiere que, aunque los estudiantes de medicina inician sus carreras con altos niveles de compasión, esta empatía a menudo disminuye con el tiempo debido a las presiones profesionales, lo que lleva a lo que se conoce como "fatiga por compasión".

John Launer, médico de cabecera y escritor, ilustra cómo la flexibilidad en las interacciones con los pacientes puede ser más beneficiosa que seguir estrictamente los protocolos médicos. Al preguntar a un paciente sobre un cuarto problema—no mencionado pero implícito—demuestra la importancia de una escucha intuitiva que va más allá del conocimiento de los libros. El capítulo argumenta que, si bien tener una base científica es esencial en medicina, la práctica también requiere un enfoque personalizado que reconozca cada interacción médico-paciente como única.

Se introduce la perspectiva del psicoanalista Donald Winnicott, quien aboga por un equilibrio entre el conocimiento científico y la comprensión intuitiva

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

para mantener la espontaneidad en las interacciones médico-paciente. Esto resalta una tensión en la medicina moderna: el encuentro clínico como algo científicamente medible y, al mismo tiempo, como una interacción humana irrepetible. El capítulo subraya la variedad de necesidades de los pacientes, desde información médica factual hasta apoyo emocional y tranquilidad, ejemplificada por la experiencia de Jay Griffiths con su médico de cabecera durante una crisis de salud mental.

El capítulo también aborda las diversas expectativas que los pacientes tienen hacia sus médicos, contrastándolas con el ideal del crítico literario Anatole Broyard, quien propugna un médico que equilibre la pericia médica con un enfoque intelectual integral. La perspectiva de Broyard resalta la dificultad que enfrentan los médicos para satisfacer expectativas variadas y a veces inalcanzables de los pacientes.

En última instancia, el capítulo llama a reconocer y valorar los diferentes enfoques médicos, enfatizando que la confianza es la piedra angular de las relaciones terapéuticas efectivas. Se aconseja a los médicos que se vean a sí mismos como guías que navegan por los complejos paisajes de la enfermedad, adaptando su enfoque según las necesidades únicas de cada paciente y fomentando la confianza para garantizar una atención efectiva. Este enfoque flexible y adaptable es crucial para abordar las diversas experiencias y expectativas de los pacientes, reafirmando que la medicina es fundamentalmente distinta de las interacciones transaccionales, como las que

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

se producen en las compras.

Instala la app Bookey para desbloquear el texto completo y el audio

Prueba gratuita con Bookey





App Store
Selección editorial



22k reseñas de 5 estrellas

Retroalimentación Positiva

Alondra Navarrete

...itas después de cada resumen
...en a prueba mi comprensión,
...cen que el proceso de
...rtido y atractivo."

¡Fantástico!



Me sorprende la variedad de libros e idiomas que soporta Bookey. No es solo una aplicación, es una puerta de acceso al conocimiento global. Además, ganar puntos para la caridad es un gran plus!

Beltrán Fuentes

Fi



Lo
re
co
pr

a Vázquez

hábito de
e y sus
o que el
odos.

¡Me encanta!



Bookey me ofrece tiempo para repasar las partes importantes de un libro. También me da una idea suficiente de si debo o no comprar la versión completa del libro. ¡Es fácil de usar!

Darian Rosales

¡Ahorra tiempo!



Bookey es mi aplicación de crecimiento intelectual. Los perspicaces y bellamente acceso a un mundo de con

Aplicación increíble!



encantan los audiolibros pero no siempre tengo tiempo escuchar el libro entero. ¡Bookey me permite obtener resumen de los puntos destacados del libro que me esa! ¡Qué gran concepto! ¡Muy recomendado!

Elvira Jiménez

Aplicación hermosa



Esta aplicación es un salvavidas para los a los libros con agendas ocupadas. Los resu precisos, y los mapas mentales ayudan a que he aprendido. ¡Muy recomendable!

Prueba gratuita con Bookey



Capítulo 9 Resumen: 9. Escribiendo tu propia historia

Capítulo 9: Escribiendo Tu Propia Historia

En este capítulo, se explora la idea crucial de la autodeterminación en la superación de enfermedades a través de lentes literarias y médicas. Tomando como punto de partida "Moby Dick" de Herman Melville, se narra cómo el amigo de Ishmael, Queequeg, un arponero polinesio libre de las opiniones americanas sobre la salud, decide vivir y, como resultado, se recupera de las garras de la muerte. Esto ilustra el sólido concepto de que la fuerza de voluntad puede, en ocasiones, influir en la recuperación, una noción que se alinea con la maravillosa eficacia del efecto placebo en estudios clínicos.

Los placebos, que derivan del latín "me agradaré", demuestran que la actitud mental puede afectar los resultados de salud; un ejemplo de esto es una píldora roja que proporciona más alivio del dolor que una blanca. Sin embargo, las expectativas también pueden inducir enfermedades, resonando con las conexiones históricas entre los sistemas de creencias y la salud física.

La doctora Suzanne O'Sullivan, neuróloga, se adentra en las enfermedades "funcionales", que son afecciones psicosomáticas provocadas por narrativas complejas en lugar de causas físicas como infecciones o inflamaciones. O'Sullivan explica que estas condiciones no se originan en el estrés, como se

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

pensaba tradicionalmente, sino en sistemas de creencias similares a la histeria colectiva, enfatizando cuán profundamente nuestras percepciones influyen en nuestras respuestas fisiológicas.

El capítulo narra casos reales que ilustran esta conexión mente-cuerpo: un paciente se queda sin aliento al andar en bicicleta al enterarse de su anemia, y otro experimenta una ceguera anatómicamente imposible debido a una creencia falsa. El poder de la creencia se evidencia aún más en los refugiados Hmong que fallecieron durante el sueño en América, donde la desesperanza, más que cualquier enfermedad fisiológica, probablemente fue la causa de su muerte.

La recuperación, aunque no es simplemente una cuestión de voluntad, puede fomentarse a través de la educación y la reevaluación de creencias. Un ejemplo es el de una paciente que quedó paralizada por la idea errónea de que un disco desplazado amenazaba su médula espinal, quien comenzó a sanar al adquirir claridad anatómica.

Comprender nuestro cuerpo y sus funciones, junto con la búsqueda de nuevas narrativas explicativas para nuestras experiencias, puede ayudar en la recuperación. Técnicas como la terapia de espejo para el dolor del miembro fantasma ilustran cómo alterar la percepción puede aliviar el sufrimiento. Estamos entrelazados con comunidades de creencias que moldean nuestra interpretación de los síntomas, y reconocer la potente influencia de nuestras

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

historias es crucial para la restauración de la salud.

En última instancia, el capítulo aboga por la apertura hacia nuevos conocimientos, el apoyo comunitario y la reescritura de las narrativas personales de salud como pasos hacia la sanación. Abrazar diversas historias constructivas puede allanar el camino hacia la recuperación, reconociendo que, aunque los finales de cuento de hadas pueden ser esquivos, la capacidad para el cambio existe en nuestras narrativas, formando un aspecto integral de la sanación.

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

Pensamiento Crítico

Punto Clave: El Poder de la Creencia y la Fuerza de Voluntad en la Recuperación

Interpretación Crítica: Imagina aprovechar tu determinación interna para enfrentar los desafíos de la vida, al igual que Queequeg en 'Moby Dick', quien se quiso recuperar con todas sus fuerzas.

La profunda noción de que tu estado mental y tus sistemas de creencias pueden influir en la sanación te empodera para tomar un papel activo en tu camino hacia la recuperación. Reconoce que al transformar tu narrativa y alterar tus percepciones, puedes moldear tu propio destino. Este capítulo en 'Recuperación' revela que reflexionar y ajustar las creencias personales no es solo un acto de auto-reflexión, sino una estrategia tangible para mejorar tu bienestar. Basándote en la conexión mente-cuerpo, puedes aprender a reescribir tu historia, fomentando no solo la resiliencia, sino también un camino hacia el bienestar. Esta comprensión abre la posibilidad de reescribir el guion de tu vida, donde los obstáculos que una vez parecieron insuperables se convierten en escalones hacia la recuperación. Al participar activamente en tu sanación a través del conocimiento, la comunidad y nuevas narrativas, abrazas el poder transformador que hay dentro de ti, dándote cuenta de que en verdad sostienes la pluma y la tinta para la

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

historia de tu vida.

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descarga

Capítulo 10 Resumen: Claro, aquí tienes la traducción al español:

10. Sobre los cuidadores

El capítulo "Sobre los Cuidadores" explora el papel vital, aunque a menudo subestimado, que desempeñan los cuidadores en la recuperación y el bienestar de las personas que enfrentan enfermedades o lesiones. A partir de ejemplos y experiencias de la vida real, el texto resalta las demandas emocionales y físicas que enfrentan los cuidadores, así como el profundo impacto que su apoyo puede tener en los pacientes.

En una sala de pediatría en los trópicos, las madres asumieron el rol principal de cuidadoras de sus hijos que padecían malaria severa, una situación no inusual en áreas donde los recursos de salud son limitados. Estas madres, instruidas por el personal de enfermería para enfriar a sus hijos febrilmente con agua tibia, llevaban a cabo tareas que salvaban vidas y que podían marcar la diferencia entre la vida y la muerte. Este escenario enfatiza una experiencia temprana de cuidado como un acto de amor, un sentimiento que se extiende a la adultez para muchos. Ya sea a través de simples tareas diarias o intervenciones críticas, el acto de cuidar se presenta como una parte esencial de nuestra humanidad.

Sin embargo, el capítulo también reconoce los desafíos que enfrentan los

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

cuidadores. Una organización benéfica llamada Vocal en la ciudad del autor ofrece una gama de servicios de apoyo para cuidadores, proporcionando no solo apoyo emocional, sino también ayuda práctica como cuidado de respiro y talleres educativos. Estos servicios son cruciales, pero la pandemia de COVID-19 ha interrumpido severamente estos sistemas de apoyo, afectando la vida de los cuidadores y sus dependientes, como los niños con necesidades especiales o adultos con discapacidades.

Un ejemplo conmovedor es el relato del periodista Allan Little, quien se convirtió en el cuidador de su pareja, Sheena McDonald, tras una grave lesión cerebral por un accidente de tráfico. El viaje de Allan desde Moscú hasta su cama de hospital en Londres marcó el comienzo de una transformación vital. Junto con la neuropsicóloga Gail Robinson, documentaron esta experiencia en su libro "Reconstruyendo la Vida después de una Lesión Cerebral." El libro ilumina el complejo proceso de recuperación y las enormes responsabilidades que asumen los cuidadores, no solo apoyando a su ser querido, sino a menudo actuando como mediadores entre ellos y el mundo. Allan narra un momento de quiebre personal cuando un amigo finalmente le preguntó sobre su bienestar, destacando las necesidades a menudo pasadas por alto de los propios cuidadores.

El capítulo también discute la importancia de ajustar las expectativas durante la recuperación, sugiriendo que esperanzas realistas pueden prevenir la frustración y la decepción. Las neuropsicólogas Muriel Lezak y Thomas Kay

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

abogan por mantener metas de recuperación realistas para fomentar una perspectiva más saludable tanto para los pacientes como para los cuidadores. La aceptación de Allan hacia una nueva trayectoria en su vida se compara con la entrada en un territorio inexplorado, una idea reforzada por las reflexiones de Denise Riley en "Tiempo Vivido, Sin Su Fluir," que aconseja abrazar el presente con ecuanimidad.

El capítulo concluye con consejos prácticos para los cuidadores, enfatizando la necesidad de explorar redes de apoyo locales y el papel fundamental que juegan en el proceso de recuperación. Subraya que los cuidadores, aunque son cruciales para la recuperación, también deben cuidar de su propio bienestar mientras navegan por este desafiante y transformador viaje.

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

Capítulo 11 Resumen: 11. Tratamientos

Capítulo 11: Tratamientos

En el ámbito de la medicina, pocos tratamientos parecen casi mágicos, pero el "plasma convaleciente" es uno de ellos. Este plasma se obtiene de la sangre de personas que se han recuperado de una enfermedad, y está lleno de anticuerpos capaces de combatir la misma enfermedad en otros. Aunque no es infalible, el plasma convaleciente es una herramienta crucial para inducir respuestas inmunológicas en pacientes que de otra manera estarían indefensos. Su principio refleja los mecanismos protectores naturales que se observan en los recién nacidos, quienes reciben anticuerpos a través de la placenta y más tarde a través de la leche materna para combatir infecciones. A pesar de su promesa, el plasma tiene limitaciones: los anticuerpos son frágiles y requieren reposición frecuente, es costoso y puede ser reconocido como un cuerpo extraño por el organismo del receptor. Una alternativa ideal es la vacunación, que enseña al cuerpo a producir anticuerpos sin sucumbir a la enfermedad. La pandemia de COVID-19 puso de relieve esto, ya que las vacunas llevaron a una reducción significativa de las hospitalizaciones.

De manera similar a los anticuerpos, tratar la anemia refleja un principio parecido. Históricamente, las transfusiones de sangre eran comunes para la anemia severa, pero hallazgos posteriores mostraron mejores resultados a

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

través de una recuperación más lenta, que favorece la regeneración de la propia sangre. Esto refleja cómo las terapias deberían adaptarse a la preferencia del cuerpo por la autocuración.

Hace un siglo, los "tónicos" desempeñaban un papel significativo en la recuperación, dependiendo a menudo del efecto placebo. Medicamentos como el "jarabe de Easton" y el "Compuesto Vegetal de Lily the Pink" eran populares, aunque su eficacia era cuestionable. Hoy en día, muchos pacientes aún buscan tónicos, lo que refleja la creencia perdurable en la nutrición y los remedios simples.

La medicina moderna reconoce que las terapias efectivas se extienden más allá de pastillas e inyecciones. Actividades como el baile y el coro para aquellos con Parkinson o enfisema, así como recetas sociales, como los clubes de jardinería, ayudan a la salud física y mental. Abordar los desafíos no médicos también puede ser crucial: el asesoramiento sobre deudas, los bancos de alimentos y el voluntariado pueden tener un impacto significativo en la recuperación y el bienestar. Sin embargo, existe frustración en los círculos médicos por la expectativa social de que los médicos deben encargarse de estos problemas sociales.

La antigua sabiduría de Hipócrates, que atribuía la enfermedad a factores ambientales, tiene actualidad hoy en día. La contaminación del aire, la calidad del suelo y la vitamina D obtenida de la luz solar impactan

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

significativamente la salud. Evitar la luz solar puede llevar a una deficiencia de vitamina D, comprometiendo la salud ósea y del sistema inmunológico.

Una comprensión más amplia del tratamiento incluye no solo intervenciones médicas, sino también factores de estilo de vida y ambientales. Una terapia de apoyo, como tener una mascota, puede proporcionar una consideración positiva incondicional, promoviendo el ejercicio y la compañía. El fomento de la recuperación implica reconocer que los medicamentos son solo una parte del rompecabezas de la sanación. Participar en actividades como bailar, cantar, jardinería y cultivar la compañía, incluso con mascotas, ofrece poderosos caminos hacia la recuperación. Desplaza tu enfoque hacia actividades que te energicen y aléjate de aquellas que te agoten, integrando estas prácticas para llevar una vida nutrida y equilibrada.

Sección	Contenido
Plasma Convaleciente	Derivado de la sangre de pacientes recuperados, rico en anticuerpos que se utilizan para tratar a otros. Tiene limitaciones como el costo y una eficacia de corta duración. Se compara con la protección natural en recién nacidos.
Alternativas al Plasma	La vacunación es ideal, ya que permite la producción de anticuerpos sin necesidad de enfermarse. La pandemia de COVID-19 resaltó su eficacia en la reducción de ingresos hospitalarios.
Tratamiento de Anemia	Históricamente se trataba con transfusiones de sangre. La comprensión actual favorece una recuperación lenta para la regeneración natural de la sangre, alineándose con los procesos naturales de sanación del cuerpo.
"Tónicos"	Una vez populares para la recuperación debido al efecto placebo,

More Free Book



Escanear para descargar

Sección	Contenido
Históricos	ahora han sido en gran parte reemplazados por la creencia en el valor de la nutrición y los remedios sencillos.
Más Allá de la Medicación	La rehabilitación incluye actividades como baile, coro y prescripciones sociales. También se abordan problemas sociales, aunque no es el papel principal de los médicos.
La Sabiduría de Hipócrates	Los factores ambientales impactan significativamente la salud: calidad del aire, nutrientes del suelo y exposición al sol. La deficiencia de vitamina D por la falta de luz solar es una preocupación.
Recuperación Integral	El tratamiento se extiende a factores de estilo de vida y ambientales, incorporando terapias complementarias como mascotas, baile, jardinería y compromisos sociales. Se busca una vida equilibrada con actividades energéticas.

More Free Book



Escanear para descargar

Capítulo 12: 12. Las (ocasionales) ventajas de la enfermedad

Capítulo 12, "Las (Ocasional) Ventajas de la Enfermedad", explora el profundo impacto que pueden tener las experiencias cercanas a la muerte y las enfermedades graves en los individuos, alterando sus perspectivas sobre la vida, la mortalidad y la gratitud. La narrativa se ancla en las historias contrastantes de dos hombres de mediana edad que sufrieron paros cardíacos y fueron resucitados con la ayuda de desfibriladores implantables. Mientras que uno de ellos se dejó llevar por la ansiedad y el miedo ante su mortalidad, el otro abrazó un renovado sentido de apreciación y disfrutó de la vida de manera más plena, habiendo recibido una segunda oportunidad.

El capítulo amplía su exploración a diversas personas que han enfrentado condiciones que amenazan la vida y han sobrevivido, revelando las diversas reacciones psicológicas ante estas experiencias. Una de estas historias involucra a Maggie O'Farrell, quien de niña sufrió de encefalitis, una infección que afecta profundamente al cerebro. Su cercano encuentro con la muerte le infundió una actitud audaz hacia la vida, considerando su existencia continua como un bono que debía ser aprovechado activamente.

También se destaca el trabajo de la psicóloga clínica Lisl Marburg Goodman, que sugiere que la conciencia de la mortalidad puede incentivar a los individuos a valorar cada momento, tal como lo ilustra la historia de

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

Havi Carel. Con una rara y amenazante condición pulmonar, Carel observó que su percepción del tiempo se transformó, lo que le llevó a saborear los placeres de la vida con mayor intensidad, consciente de su futuro incierto.

Las reflexiones de Nietzsche sobre la recuperación resuenan a lo largo del

Instala la app Bookey para desbloquear el texto completo y el audio

Prueba gratuita con Bookey





Leer, Compartir, Empoderar

Completa tu desafío de lectura, dona libros a los niños africanos.

El Concepto



Esta actividad de donación de libros se está llevando a cabo junto con Books For Africa. Lanzamos este proyecto porque compartimos la misma creencia que BFA: Para muchos niños en África, el regalo de libros realmente es un regalo de esperanza.

La Regla



Gana 100 puntos



Canjea un libro



Dona a África

Tu aprendizaje no solo te brinda conocimiento sino que también te permite ganar puntos para causas benéficas. Por cada 100 puntos que ganes, se donará un libro a África.

Prueba gratuita con Bookee

