



FELIZ DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER

# EL VALOR DE LA MUJER

Cuenta la leyenda que al principio del mundo, cuando Dios decidió crear a la mujer, encontró que había agotado todos los materiales sólidos en el hombre y no tenía más de que disponer.

Ante este dilema y después de profunda meditación, hizo esto: Tomó la redondez de la luna, las suaves curvas de las olas, la tierna adhesión de la enredadera, el trémulo movimiento de las hojas, la esbeltez de la palmera, el tinte delicado de las flores, la amorosa mirada del ciervo, la alegría del sol y las gotas del llanto de las nubes, la inconstancia del viento y la fidelidad del perro, la timidez de la tórtola y la vanidad del pavo real, la suavidad de la pluma de un cisne y la dureza del diamante, la

dulzura de la paloma y la crueldad del tigre, el ardor del fuego y la frialdad de la nieve.

Mezcló tan desiguales ingredientes, formó a la mujer y se la dio al hombre. Después de una semana, vino el hombre y le dijo: ¡¡¡Señor, la criatura que me diste me hace desdichado, quiere toda mi atención, nunca me deja solo, charla incesantemente, llora sin motivo, parece que se divierte al hacerme sufrir y vengo a devolvértela porque no puedo vivir con ella!!!

Bien, contestó Dios y tomó a la mujer. Pasó otra semana, volvió el hombre y le dijo: Señor, me encuentro muy solo desde que te de-

volví a la criatura que hiciste para mí, ella cantaba y jugaba a mi lado, me miraba con ternura y su mirada era una caricia, reía y su risa era música, era hermosa a la vista y suave al contacto. Me cuidaba y protegía cuando lo necesitaba, me daba dulzura, ternura, comprensión y amor sin condiciones, por favor Dios, devuélvemela, ¡¡¡porque no puedo vivir sin ella!!!

Ya veo, dijo Dios, ahora valoras sus cualidades, eso me alegra mucho, claro que puedes tenerla de nuevo, fue creada para ti, pero no olvides cuidarla, amarla, respetarla y protegerla, porque de no hacerlo, corres el riesgo de quedarte de nuevo sin ella...

Autor Desconocido

# EL CAMINO PARA TU SALUD

©2014 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES (ECCAFS) TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS



Debemos recordar que los niños siempre están probando a ver hasta dónde pueden salirse con las suyas. Aunque no debes permitirselo siempre, es bueno que tengas claro que el tiempo que pasas con tus hijos es para disfrutarlo, no para convertirlo en una sesión de disciplina. Siempre que estés con ellos, trata de expresarte de forma considerada y gentil de los demás: tu pareja, los familiares, las amistades... para que sigan tu ejemplo.



## SÓLO UN NÚMERO

Si eres de esas personas que creen que la edad es sólo un número, un estudio reciente llevado a cabo en la Universidad de Yale te da la razón. De acuerdo con esta investigación, aquellos que no se preocupan por el paso de los años, pues creen que la edad no es un indicador de vejez, viven por lo menos siete años más que

quienes se dejan aplastar por el peso del almanaque. Esto se debe, dice los investigadores, a que esas personas son más optimistas y se mantienen más activas. Al mismo tiempo, otro estudio revela que el maquillaje también es un poderoso "alargavida", ya que al verte bien, te sientes y sobre todo, actúas como una persona más joven.

# PLASMAFÉRESIS: TRATAMIENTO ANTIVEJEZ



El organismo del ser humano cuenta con aproximadamente cinco litros de sangre, de los cuales la mitad es plasma, y la otra mitad son glóbulos rojos y blancos. El plasma contiene principalmente agua y proteínas y las globulinas, que tiene múltiples funciones inmunológicas. La plasmaféresis es un método mediante el cual se extrae parcialmente la sangre del organismo y se procesa de forma que los glóbulos blancos y rojos se separen del plasma para eliminar las toxinas de todo el sistema.

## CAMBIOS INMUNOLÓGICOS

Con frecuencia, aparecen irregularidades con las que se pueden producir anticuerpos en contra de los tejidos propios del organismo, tales como enfermedades alérgicas, inflamatorias o autoinmunes; estas se cronifican en el tiempo, generando fibrosis (cicatrización anormal de los tejidos). Los tratamientos convencionales bloquean la reacción del cuerpo a través de medicamentos antialérgicos, antiinflamatorios, inmunomoduladores o esteroides, que detienen el proceso,

pero no la raíz de la enfermedad. Por lo tanto, al suspender el tratamiento, es posible que reaparezcan los síntomas.

## DESINTOXICACION TOTAL

El cuerpo normalmente limpia la sangre a través del hígado, el bazo y el riñón, los cuales, al saturarse, concentran toxinas en el plasma; por ello, el organismo reacciona mediante la sintomatología alérgica, inflamatoria o autoinmune, tratando de liberarse de ellas. Existe un tratamiento médico destinado a sacar el exceso de toxinas o inmunoglobulinas no deseadas. La plasmaféresis separa a los glóbulos blancos y rojos del plasma, para luego devolver las células de la sangre al paciente, sin dicho plasma, que el organismo sustituye rápidamente. Así, se consigue una depleción rápida de los factores específicos asociados a la enfermedad, que incluyen anticuerpos patogénicos, como las inmunoglobulinas G y M, los complejos autoinmunes circulantes, las crioglobulinas, lipoproteínas, LDL colesterol y triglicéridos.

## TRATAMIENTO ADICIONAL

El procedimiento se completa con una atención especial al hígado, bazo y

riñón, para reactivar su capacidad de clarificación del plasma sanguíneo, y modular la actividad inmunológica para que las patologías no vuelvan a instaurarse. Una de sus ventajas adicionales es la renovación plasmática de la sangre, que forma proteínas de mejor calidad, por lo que es muy recomendado como tratamiento antienvjecimiento.

## FRECUENCIA Y RIESGOS

De este tratamiento se deben realizar de dos a ocho sesiones, que duran aproximadamente 45 minutos, donde el paciente está cómodamente sentado y conectado al equipo de plasmaféresis, el cual es monitoreado por personal especializado. Como todo procedimiento médico tiene sus riesgos y complicaciones, tales como: hipotensión arterial, disminución temporal de la coagulación de la sangre, debido al uso de anticoagulantes necesarios para el funcionamiento del equipo. Para evitar estas complicaciones, se suministra calcio por vía intravenosa durante el proceso de plasmaféresis, y además, se pueden administrar suplementos por vía oral.

Fuente: Revista ARROCHA



## NO ABUSES DE LOS ANTIÁCIDOS

Un estudio realizado por investigadores de la organización Kaiser Permanente, proveedora de servicios de salud en Estados Unidos, y publicado en la revista *Journal of the American Medical Association*, acaba de revelar que tomar durante largo tiempo *omeprazol* —que protege al estómago de la acidez de los jugos gástricos y las úlceras— y otros medicamentos similares (como ranitidi-

na o famotidina) puede provocar una carencia de vitamina B12. El ácido gástrico libera vitamina B12 de los alimentos, permitiendo que se una a ciertas proteínas; por tanto, si se reduce esa unión (lo que ocurre cuando se abusa del *omeprazol*) no se produce la absorción completa de la vitamina. Si el déficit de esta se extiende y no se trata, derivará en múltiples problemas de salud



Si tu bebé actúa normalmente y escupe un poquito de sangre, no debes desesperarte. Esto puede ser causado por un pequeño desgarramiento en el esófago a causa de haberse esforzado tosiendo o por haber tragado sangre del pezón materno. Por supuesto, es recomendable que lo lleses al pediatra de inmediato para que lo revise y, sobre todo, si el niño se ve enfermo y vomita sangre después de tomar la leche de fórmula



De acuerdo con un estudio, el consumo diario de una taza de zanahoria, naranja, mandarina, cala-

baza, camote o cualquier fruta o vegetal de color naranja puede reducir tu riesgo de sufrir un derrame cerebral casi a la mitad (un 46%). Y es que estos alimen-

tos ricos en beta-caroteno, un compuesto que fortalece las paredes de las arterias, reduciendo el riesgo de que se obstruyan o se endurezcan.



## SÍNDROME DE LA ABUELA ESCLAVA

En el núcleo de la mayoría de las familias, la abuela cumple un rol fundamental al que a veces, sin querer, se le adjudican muchas exigencias y labores hogareñas, que de alguna manera ponen en desafío su capacidad física y emocional. La sobresaturación de quehaceres, puede impedir que algunas mujeres sobrelleven la tercera edad de una manera saludable, ya que se mantienen en servicio constante e incondicional para el resto de los miembros de la familia, y se descuidan a ellas mismas. A este cuadro se le conoce comúnmente como el síndrome de la abuela esclava.

En el núcleo de la mayoría de las familias, la abuela cumple un rol fundamental al que a veces, sin querer, se le adjudican muchas exigencias y labores hogareñas, que de alguna manera ponen en desafío su capacidad física y emocional. La sobresaturación de quehaceres, puede impedir que algunas mujeres sobrelleven la tercera edad de una manera saludable, ya que se mantienen en servicio constante e incondicional para el resto de los miembros de la familia, y se descuidan a ellas mismas. A este cuadro se le conoce comúnmente como el síndrome de la abuela esclava.

### ENFERMEDAD DE CUIDADO

Este síndrome es un cuadro clínico patológico potencialmente peligroso, que afecta a las mujeres maduras sometidas a una sobrecarga física y emocional, la cual puede originar desequilibrios progresivos y graves en el cuerpo y la mente. Usualmente afecta a las amas de casa que se responsabilizan excesivamente por cuidar de absolutamente todo a su alrededor, y suele ser inducido por algunos factores extrínsecos (estrés familiar, enfermedades recurrentes, etc.) y factores intrínsecos (sentido excesivo del orden, la dignidad, el pudor.

### ¿CÓMO SE MANIFIESTA?

Esta enfermedad se refleja en el estado corporal y anímico, por lo que ciertas condiciones pueden ser indicadores confiables.

- Hipertensión arterial.
- Sofocos, taquicardia, dificultad para respirar, mareos.
- Cansancio, debilidad y desvanecimientos continuos.
- Malestar general y ansiedad.
- Tristeza, desánimo y falta de motivación para todo.
- Sentimientos de culpa y pensamientos fatalistas

### ¿CÓMO SE RECONOCEN?

Entre las principales características que determinan a una abuela esclava, se encuentran las siguientes:

- Cuidan a los nietos, familiares y enfermos, de manera sistemática y excesiva.
- Tienen demasiadas responsabilidades familiares, en comparación con sus capacidades y talentos.
- No disfrutan de su tiempo libre, ni piensan en compartir con sus amistades.

- Se sienten obligadas a asumir una gran cantidad de labores.
- Se sienten incapaces de tomar sus propias decisiones
- Temen a represalias por parte de los seres queridos, si no hacen lo que les piden.
- Se sienten constantemente maltratadas o abusadas

### RESPECTO Y VALORACIÓN

A pesar de que las abuelas suelen ser muy colaboradoras en el hogar, hay que distinguir entre lo que es ayudar y estar sometido a una rutina. Este síndrome es muy frecuente en la sociedad actual, ya que constituye una de las más extendidas pandemias sufridas por las mujeres de edad avanzada en el siglo XXI. Probablemente, en cada una de las familias, hay o habrá una abuela esclava, puesto que las cargas y el estrés familiar se multiplican, al igual que los miembros de la familia, y crecen las necesidades y responsabilidades de quienes los cuidan en la práctica diaria. Los miembros del núcleo familiar deben aprender a respetar el tiempo y el esfuerzo de los mayores, además de valorar su presencia en el grupo.

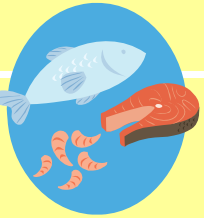


### EL CHOCOLATE

Es rico, delicioso, incomparable ... y bueno para tus dientes, además. ¡Sí, has leído bien!. Los investigadores de la Universidad de Tulane,

en Nueva Orleans, Luisiana, acaban de revelar algo que llena de felicidad a los amantes del cacao. De acuerdo con sus estudios, el chocolate oscuro contiene un extracto que endurece el esmalte de los dientes y combate las caries mejor que el fluoruro. Por supuesto, no hay que olvidar

que este contiene calorías, por lo que debe disfrutarse con medida. Además, cepillarse tres veces al día, usar un enjuague e hilo dental, lo mismo que ir al dentista regularmente, sigue siendo vital para la buena salud oral.



## ATÚN SELLADO CON SALSA DE MANDARINA Y RELISH DE MELÓN

### Ingredientes:

- 1/4 de taza de jugo de mandarina
- 1/4 de taza de jugo de limón
- 1/4 de taza de miel
- 2 cucharadas de pimienta roja en hojuelas
- 1/4 de taza de aceite
- 1/2 taza de piña roja en cuadritos
- 1 mango en cuadritos

- 1 cebolla morada picadita
- 1/4 de taza de menta fresca
- 1 filete de atún
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de pimienta
- 1 cucharada de semillas de ajonjolí

### Preparación

- Coloca sal y pimienta a la tuna, séllala en una sartén con un poco de aceite hasta que los bordes

estén blancos.

- Retírala del fuego y déjala reposar.
- Aparte en un bol, incorpora la piña, el mango, la cebolla morada, la menta, el jugo de mandarina, el jugo de limón, la pimienta y la miel.
- Mezcla bien y sirve sobre rebanadas de tuna.
- Agrega ajonjolí para decorar.

Receta de la Chef Anne Paz

## AYÚDALA A ENTENDER QUE TODO TIENE SU TIEMPO



Es bastante probable que en algún momento te hayas encontrado a la pequeña de la casa utilizando tacones, vestidos y maquillaje, que su madre o hermana mayor hayan dejado visibles dentro de la habitación. Esto representa una actitud completamente normal dentro de la formación individual de las niñas, ya que ellas tienden a imitar con mucha naturalidad lo que hayan visto hacer a sus mayores; sin embargo, es prudente que se le hagan entender desde temprana edad, que existen épocas para todo a lo largo de la vida.

### JUGANDO A SER GRANDES

Hay quienes desbordan personalidad desde que están muy pequeños y es muy común que a temprana edad deseen presentar una imagen mas adulta. Algunos padres aúpan esta

decisión sin ningún inconveniente, adquiriendo juguetes y accesorios que indirectamente posicionan esta idea, a pesar de que esto no tiene nada de malo, es importante respetar la infancia de sus hijos, primeramente porque es una etapa que culmina con bastante rapidez, y también porque al quemar fases con mucha velocidad, naturalmente se busca iniciar en otras para las que no está preparado.

### ¿CÓMO HACERLO?

Lo ideal es adquirir una vestimenta ligera, pero visualmente atractiva, y proporcionar combinaciones como: camisas, faldas y shorts en conjunto con franelas de manga, entre otras. Con ello se pretende enseñarle como vestirse según la ocasión o el lugar a donde se dirija. Esto se debe hacer a manera de convencimiento (sobre todo con aquellas que tengan actitud un poco pertinaz) de modo que se encuentre un equilibrio entre las opiniones.

### Tips adicionales

- Mientras este en casa, se puede dejar que la pequeña juegue a los disfraces. De esta manera, inconscientemente, podrá comenzar a apreciar estilos y los colores de las prendas.
- Indicarle cómo armonizar los atuendos mientras la madre o herma se visten. Esto le ayudará a tener una idea de lo que está bien y lo que está mal.
- Cuando se vaya d compras, permitir que la niña elija un accesorio de su gusto, no es buena idea imponerle en todo momento lo que tiene que utilizar.
- Darle consejos a la hora de vestir, siempre es recomendable, ya que ayuda a la formación de sus gustos, y además creará conciencia acerca de su vestimenta.