

FELIZ 4 DE JULIO

"El gobierno no es una razón, tampoco es elocuencia, es fuerza. Opera como el fuego; es un sirviente peligroso y un amo temible; en ningún momento se debe permitir que manos irresponsables lo controlen" George Washington



Sabías que John Adams creía que el 2 de julio era la fecha correcta para celebrar el nacimiento de la independencia americana, y solía rechazar (como protesta) invitaciones para asistir a eventos del 4 de julio. Adams y Thomas Jefferson, ambos murieron en julio 4, 1826--el aniversario 50° de la adopción de la Declaración de Independencia.

EDICIÓN No. 102

Por: Clara Patricia Marín C.

## CUENTA TUS BENDICIONES



Vivir sin estrés o, al menos, reducirlo a un nivel tolerable, es bueno para la salud en general. Una manera de conseguirlo de una forma sencilla y natural es llevando un diario de tus bendiciones.

Un estudio reciente llevado a cabo en Estados Unidos llegó a la conclusión de que redactar una lista de todas las cosas para las que le das gracias a Dios, por pequeñas que sean, es capaz de elevar tu estado de ánimo y ayudarte a mantener una actitud más positiva. Las buenas noticias: basta con que hagas este ejercicio una vez a la semana para sentirte más optimista.



Monitorea los programas que ven tus hijos en la televisión, porque desde muy pequeños los chicos reflejan las actitudes de los personajes; agresivos o pasivos. Además recuerda que el tiempo que pasen en la pantalla pequeña o en la computadora con los videojuegos debe ser el mínimo. Ocupalos en otras actividades físicas.



### EL EXTRACTO DE VAINILLA UN POTENTE PROTECTOR

Investigadores de la Universidad de Bridgeport, en Connecticut, han hallado que el extracto puro de vainilla no sólo les añade un rico sabor a los alimentos, sino que además, es un potente protector de las células. En estudios de laboratorio recientes, un ingrediente activo en la vainilla evitó que las células sanas de los senos se volvieran cancerosas, protegiendo su ADN de carcinógenos. Además, bloqueó el crecimiento y la propagación de células anormales. Entonces ¿qué esperas para incluir vainilla en tu alimentación? Añádele una gota de extracto puro de vainilla al té, yogurt, café y la avena del desayuno.

**Que tu hijo no se vaya a la cama enojado contigo. Dale un beso y la bendición antes de dormir.**

### AJUSTA TU COMPUTADORA



Es un error mantener constantes los ajustes de la computadora; ello podría arruinar tu vista. La solución es ajustar el brillo de la pantalla conforme a la luminosidad del entorno donde acostumbras trabajar y colocar el monitor de modo que la parte superior de la pantalla esté al nivel de tus ojos. Para evitar el cansancio visual pon en práctica la regla de 30-30-30: por cada 30 minutos de trabajo frente a la computadora, mira a 30 pies de distancia (unos nueve metros) durante 30 segundos.

### ¿CUÁNDO ES SEGURO DEJARLOS ANDAR SOLOS?



Entre los 5 y los 7 años, los niños suelen pedir ir solos a hacer algún mandado a la tienda o caminar hasta la siguiente cuadra para jugar con un amigo. Pero ¿Cuándo es seguro permitir al niño andar solo en el barrio? Los psicólogos consideran que los niños no están listos para dar ca-

minatas solos hasta los 10 años y que incluso entonces, este permiso dependerá de otros factores como la seguridad en el barrio, el tráfico en área y la madurez del niño. Si bien, a los 5 años el niño ya entiende las reglas y suele seguirlas no lo hace todo el tiempo ni puede medir el peligro, por lo que todavía no está listo para andar, ni aún cortas distancias, sin compañía.



## TU HUELLA DELATA TU ESTILO DE VIDA



Investigadores de la Universidad de Norwich, Reino Unido, descubrieron que muchos secretos sobre la salud y el estilo de vida de una persona puede salir a la luz al analizar la transpiración que las yemas de los dedos dejaron en la superficie de los objetos que tocan. El primer campo en el que han demostrado esta técnica ha sido la detección de las personas fumadoras, cuyas huellas aparecen fluorescentes, a diferencia de las de quienes no fuman. Este método permite detectar pequeñas partículas de cotinina, un metabolito que se acumula en el cuerpo tras el consumo de nicotina. Se espera que pronto pueda utilizarse para averiguar otros datos, como el consumo de drogas, ciertos fármacos e incluso diagnosticar enfermedades.

"Voz del pueblo,  
voz del cielo."

Refrán

# AVANCES DE LA MEDICINA

Los artículos de esta página son extraídos de la Revista *Prevenir*

## GPS QUE NAVEGA POR LOS PULMONES



Si el especialista sospecha que un nódulo pulmonar puede ser maligno, toma una muestra y la analiza con una biopsia. Ahora un sistema guiado del broncoscopio (tubo de observación y extracción que se introduce por la boca o nariz) permite navegar y visualizar los bronquios, como ocurre con el GPS de los autos, para tomar la muestra sin hacer incisiones. La camilla donde se acuesta el paciente crea alrededor un campo electromagnético que permite seguir el broncoscopio mediante el ordenador y guiarlo hasta su objetivo según las coordenadas marcadas previamente con un escáner.



Investigadores norteamericanos han identificado un gen relacionado con el dolor. Según el estudio heredamos el umbral del dolor, el punto a partir del cual sentimos dolor. La investigación revela que las personas con cierta variante del gen GCHT son menos sensibles a estímulos dolorosos.

Según la revista *Circulation* un grupo de investigadores comprobaron que gran número de bebés fallecidos por muerte súbita tenían mutaciones en genes relacionados con formas hereditarias de arritmia. Gracias a estos hallazgos aumentan las posibilidades de identificar a bebés que tengan estas mutaciones.



## TEST DE SALIVA QUE ANUNCIA UN INFARTO



Una simple muestra podrá utilizarse en ambulancias, restaurantes o farmacias para averiguar de forma rápida

si una persona está sufriendo un infarto o corre riesgo de padecerlo. Las proteínas salivales tienen la capacidad de alertar de forma rápida sobre un potencial ataque cardíaco. Para detectarlo se ha desarrollado un biochip sensible a algunos compuestos de la sali-

va. Esta se recoge dentro de un tubo y se transfiere después a una tarjeta que contiene varias indicaciones de la salud cardíaca. La tarjeta cargada con los datos se inserta en un analizador que determina el estado del corazón del paciente en poco tiempo: menos de 15 minutos.



## MINI CORAZÓN ARTIFICIAL

Cirujanos de la clínica universitaria de Heidelberg (Alemania) han implantado en el pericardio de una mujer de 50 años con insuficiencia cardíaca el primer mini corazón artificial de la

historia de sólo 92g y dimensiones mínimas comparado con los anteriores aparatos, que pesan más de un kilo. El corazón protésico más pequeño del mundo hace todas las funciones que realiza el ventrículo izquierdo, actúa de forma sencilla y eficaz y funciona al tiempo que sigue el ritmo sanguí-

neo de forma exacta. Algo que no podían hacer del todo los anteriores modelos. De momento su fuente de alimentación está fuera del cuerpo e incluye un pequeño cable que lo rodea por el lado derecho haciendo, las veces de batería, como si se tratara de algo así como un cinturón.



## SANANDO HERIDAS CON RAPIDEZ.

Un equipo de investigadores de la Universidad de Stanford ha logrado contrarrestar los efectos del envejecimiento en

la piel, al menos durante un tiempo, bloqueando la acción de una sola proteína. Este fenómeno podría utilizarse para ayudar a que las personas de más edad sanen sus heridas tan pronto como lo hubieran hecho durante su juventud.

Experimentaron con ratones de dos años de edad y después de dos semanas, tenían en sus células epidérmicas los mismos genes activos que los de los roedores recién nacidos.

## DELICIOSO ACOMPAÑAMIENTO



Si te gustan los boniatos o batatas, esta receta es deliciosa.

Hierve los boniatos hasta que se suavicen (los llamadas "yums", dulzones y de color naranja al cocerlos son los preferidos por algunos), córtalos en rebanadas y colócalas en capas en un molde rectangular previamente engrasado con mantequilla. Rocíalas con jugo de naranja y un chorrito de miel. Luego hornéalas 15 minutos a 175°C (350° F). Adórnelas con rebanadas de naranja peladas y cortadas finas. No las hornées si prefieres servir las con más rapidez.



## LOS BENEFICIOS DE LA GRANADA

Nativa del Medio Oriente, la granada, una de las frutas más antiguas del mundo, es también de las más saludables. Es rica en polifenoles y tiene propiedades antioxidantes, antisépticas y antiinflamatorias. Baja en calorías y buena para aliviar malestares estomacales y acidez. Además, es versátil, ya que se puede preparar en muchas formas.

**Salud Cardiovascular:** Su jugo ralentiza la oxidación del colesterol, un proceso que promueve

la enfermedad coronaria, y reduce la retención de colesterol de baja densidad, el cual forma depósitos de grasa en las arterias del corazón.

**Nutrientes:** Es una excelente fuente de vitamina B, folato, vitamina K, potasio, vitamina C, calcio y fósforo. Muchos de los nutrientes, además de fibra, se encuentran en las semillas y arilo (parte carnosa), los cuales se pueden usar para hacer

**Antioxidantes:** Su contenido de antioxidantes es superior al de otras frutas como los arándanos, el vino tinto y el té verde.

**Consumo:** La granada se puede comer la natural, en jugo, ensaladas, salsas y postres. Al comprarla fresca, escoge las más pesadas y fijate que la piel esté en buen estado. Si la usas para jugo, corta la corona, colecta los arilos en un recipiente, y luego ponlos con las semillas en un extractor.



### NO ARRUINES TU SALIDA

Es un error poner un perfume (o una loción) con aroma floral que atraiga a los mosquitos.

Es mejor usar aceites esencia-

les, como vainilla, lavanda o cedro, pues actúan como repelentes naturales de los mosquitos hembra (que en realidad son los únicos que pican; los machos se conforman con el azúcar y el néctar de las flores) Para preparar un repelente eficaz, mezcla

una cucharada de aceite de cidronela dos tazas de vinagre blanco, una taza de agua y una taza de aceite de baño para suavizar la piel; luego vierte la mezcla en una botella rociadora y aplícalo un poco en la piel antes de salir.

## NO COMETAS ESTOS ERRORES

### Limitarte a meter el plato con comida en el microondas.



Prueba meter en el horno una taza pequeña llena de agua, o una toalla de papel húmeda, junto con el alimento para evitar que éste se deshidrate. De esta forma se producirá una lenta liberación de vapor que mantendrá la humedad de la comida.

### Usar habitualmente un cepillo de cerdas naturales.



Si bien el cepillo de cerdas naturales parece una opción saludable, en realidad atrapa gérmenes en su

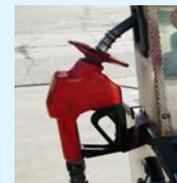
interior. Compra uno con cerdas de fibras sintéticas, que no son porosas y permiten eliminar las bacterias fácilmente al enjuagarlas. Cambia de cepillo cada tres meses, o después de haber estado enfermo para prevenir el riesgo de re-infección.

### Dejar la bolsita de té en la taza hasta que el líquido se haya enfriado lo suficiente para beberlo.



Deja la bolsita de té en el agua caliente por sólo dos minutos y luego vierte la leche en la taza y deja reposar durante seis minutos antes de dar el primer

sorbo. De esta forma la mezcla alcanzará la temperatura de 60° C. Si dejas la bolsita dentro de la taza, obtendrás una infusión sobre cargada.



### Llenar el tanque al máximo.

Evita llenarlo hasta que casi se desborde. Poner demasiada gasolina en el tanque puede hacer que el combustible refluya y dañe el sistema anti-contaminante contiguo, cuya reparación suele ser muy costosa



El Camino Children & Family Services, Inc. no se hace responsable por los artículos que se publican en El Camino Para Tu Salud y que se extraen de otras fuentes.



### NO ARRUINES TU LAVADO DE ROPA

Si hay manchas difíciles: aplica un quitamanchas en el contorno y frota hacia dentro para evitar que la mancha se extienda. Si no tienes un quitamanchas a la mano prepara una solución con dos partes de agua y una parte de alcohol, o simplemente deja remojar la ropa manchada en agua tibia durante la noche.

Si intentaste blanquear la ropa y sigue amarillenta; lávala con agua caliente y una cucharada de crémor tártaro.

Si tus toallas de baño pierden esponjosidad; aunque el suavizante huele de maravilla, puede hacer que tus toallas absorban y sequen menos. Si las metiste a la lavadora, haz que recuperen su esponjosidad añadiendo una taza de vinagre destilado al ciclo de enjuague.

Si encogiste tu suéter de lana: sumérgelo en una solución de agua y acondicionador de cabello durante media hora. Con un poco de suerte las fibras se desenredarán, y el suéter recobrará su tamaño original.

### MANTENIENDO LAS TRADICIONES



Cuando tus hijos están pequeños y vives en un país donde hay una variedad de culturas, probablemente se te dificulta mantener la tuya.

De ahí la importancia de transmitírselas a tus hijos con orgullo y de compartirla con los amigos de manera natural. La forma más fácil es hacerlo a través de la comida: un rico plato preparado con amor llega más lejos que las palabras.

### DETECTAR EL CÁNCER EN LA INFANCIA



Según los investigadores, ya durante la infancia se puede predecir si alguien tiene predisposición a padecer un tipo de tumor. Una investigación de la Universidad Texas reveló que la presencia de genes como el BRCA 1 Y BRCA 2 incrementa la posibilidad de desarrollar la enfermedad, aunque no todos los portadores llegan a tener tumores. Este avance permitirá a los investigadores descubrir el riesgo de las personas genéticamente susceptibles a los tumores.



### MANTENERLOS FRÍOS

**Jarabe de Arce-** El auténtico no tiene conservadores y puede llenarse de moho después de abrir el frasco si no se refrigera.

**Flores Cortadas.** Ponlas en el florero y déjalas en el refrigerador toda la noche; así durarán más. Pero ten cuidado de sacar las manzanas, pues liberan gas etileno, que acelera el proceso de marchitado.

### COSAS QUE DEBES SACAR O GUARDAR EN EL REFRIGERADOR

**Plátanos Maduros.** Si los refrigeras, se mantendrán en perfecto estado durante una semana más.

**Crema de Cacahuete Natural.** Se pone rancia rápidamente cuando se guarda a temperatura ambiente.

**Velas.** La combustión de la cera fría dura más tiempo y, además, produce menos humo.

### MEJOR A TEMPERATURA AMBIENTE

**Papas.** La humedad hace que se echen a perder. Guárdalas en un sitio seco, y durante tres semanas.

**Salsa picante.** Los alimentos

ácidos conservados en vinagre, como este condimento, se mantienen en buen estado a temperatura ambiente.

**Tomates.** No los guarde en el refrigerador; dentro de él, se ponen blandos y se emmohecen.

**Pan.** No hay nada que arrancie más rápidamente el pan que meterlo al refrigerador. Congela sólo por unos días el que no vayas a comer pronto.

**Pastel.** El aire frío lo seca, aunque esté muy bien envuelto. A menos que la cubierta de crema o chocolate ya se esté derritiendo, guarda el pastel fuera del refrigerador.