



EL CAMINO PARA TU SALUD

El Camino Children and Family Services, Inc.

Volumen 13, Edición 13

Diciembre 27, 2000

Formato y traducción
por Gloria I. Gutiérrez

5 Causantes Comunes del Dolor de Cabeza

Quienes sufren de dolor de cabeza gastan más de \$4 billones al año comprando medicamentos para el dolor que no necesitan receta médica. Pero prevenir no le cuesta nada. A continuación enumeramos 5 de los culpables y de los que usted debe cuidarse.

Tensión

Unos nervios desgastados son frecuentemente los causantes de los dolores de cabeza por tensión y pueden también provocar migrañas. Ideas: Tómese 30 minutos al día solo para soñar despierto, meditar o simplemente relajarse.

Vista Fatigada

Concentrarse en solo un objeto por un largo rato (como la pantalla de una computadora) puede causar dolor de cabeza

pasajero. Sugerencias: Deje descansar la vista ya sea mirando a la ventana... o considere hacerse un examen de la vista para ver si un problema de la vista pueda ser un factor.

Dieta

Algunos alimentos contienen sustancias que pueden ocasionar dolor de cabeza. Ejemplos: Cafeína, vino rojo, embutidos, chocolate, queso, frutas cítricas, lentejas, guisantes y glutamato de monosodio.



Sentarse

Mantenerse sentado por largos periodos, especialmente si usted se mantiene en el teléfono o encorvada, esto puede causar tensión en los músculos y dar como resultado dolor de cabeza por la tensión. Como autoprotegerse: Cambie de posición... estírese una vez por hora... póngase de pie cuando hable por teléfono... durante su almuerzo camine.

Dormir

Dormir muy poco o sorprendentemente, o dormir demasiado puede provocar dolores de cabeza. Lo mejor: Controle el "reloj" de su cerebro acostándose y levantándose a la misma hora todos los días— inclusive durante los fines de semana.

Cuide su Muñeca

Aquí le ofrecemos una manera rápida para aliviar la tensión y el dolor en la muñeca que pueden resultar por estar escribiendo en la máquina o la computadora y por otros movimientos repetitivos: Descanse su codo sobre un escritorio con su mano colgando sobre el borde. Con la otra mano estire sus dedos para atrás lo más que pueda y manténgalo así por 5 segundos. Repítalo en la otra mano. ¡Inténtelo!

La Vista de Noche

¿Tiene problemas para ver durante la noche mientras maneja?

Antes de que le hagan un examen de la vista, limpie los faros del carro. Los expertos en autos dicen que la suciedad en los faros reduce la visión hasta un 75%.



Sonría ... Es mucho más Fácil

DATO: Lleva 43 músculos faciales hacer mala cara, pero solo 15 para sonreír. Así que sonría.!!!



Cáncer del Seno: 7 Formas para Reducir el Riesgo

Es cierto que algunos factores del cáncer del seno están fuera del control de la mujer. Ejemplos: historia familiar y envejecimiento. Afortunadamente, los investigadores están encontrando que ciertos estilos de vida reducen el riesgo:

Corte la Grasa: Países con dietas altas en grasa tienen una alta incidencia en cáncer del seno, aunque no se sabe a ciencia cierta. **Sea inteligente:** Escoja comida alta en fibra, como frijoles, salvado, granos enteros, frutas y vegetales como repollo, brócoli y brécol.

Mantenga un peso saludable: ¿Por qué? La obesidad puede estar relacionada con el cáncer del seno, especialmente en mujeres con más de 50 años de edad.

Manténgase activa: Las investigaciones sugieren que el ejercicio previene el cáncer del seno. Ejemplo: Un estudio encontró que las mujeres que hacían ejercicio al menos 4 horas a la semana redujeron su riesgo de cáncer del seno en un 60%, mientras que aquellas que se ejercitaron 1-3 horas redujeron su riesgo en un 30%.

Limite las bebidas alcohólicas Más de 40 estudios han relacionado el abuso de alcohol con el incremento del riesgo de cáncer en el seno.

No fume

Usted ya sabe que el fumar da cáncer en el pulmón. Pero también incrementa el riesgo de muchos otros cánceres. Los fumadores corren el doble del riesgo de desarrollar cáncer en el seno que los no fumadores.

Continúe revisándose. Cada mes hágase un autoexamen y vea regularmente a su doctor. Averigüe acerca del mamograma— cuándo debe empezar y cada cuánto debe hacerse uno.

Hable con su doctor. Si usted está planeando tomar estrógeno, discuta esto con mucha seriedad con su doctor.

Se cree que los altos niveles de estrógeno juegan un papel en el cáncer del seno, pero bien puede que los beneficios del estrógeno sobrepasen los riesgos.



Cómo Agarrar ese Segundo Aliento

¿Se siente agotado? Todo puede tomar otro giro en cinco minutos si usted...

... **Recargue.** Coma alto en fibra, como duraznos secos, bananos, zanahorias de las chiquitas, barquillos de centeno. **Beneficio:** La fibra aminora la descarga de glucosa (un azúcar) en el torrente sanguíneo y ayuda a combatir los bajones de energía.

...**Respire Profundamente.** Cada 1-2 horas, dedique 5 minutos a inhalar y a exhalar profundamente, con las manos en las costillas. Usted promoverá calma y enfoque mental así como energía renovada.

...**Entre en una imaginación-creación.** Cierre los ojos y tome una vacación mental al imaginar una escena tranquila... en una isla... en una pradera... en el océano. Imagínese a usted descansando ahí.

...**Llame a un confidente.** Utilice su propio sistema de apoyo— familia, amigos o compañeros de trabajo— que lo ayudarán a relajarse.

...**Sálgase de eso..** Tírese agua fría en la cara, cómase una menta— éstas son estimulantes.

...**Haga un inventario de buenas noticias.**

Al final del día apunte todas las cosas buenas que le sucedieron. Se sorprenderá de que muchos de los eventos salieron bien. Además, se estará preparando para una buena dormida... y cargando energías para la mañana siguiente.



5 Datos Sorprendentes sobre las Alergias

1. Los que padecen de fiebre de heno deben lavarse el cabello por la noche. Razón: Porque se van a quitar el polen y evitar que caiga sobre las almohadas de la cama. También: Eviten irritantes comunes como fumar tabaco, el humo que arroja el carro, rociador para cabello y perfume... lávese las manos frecuentemente, salga a las afueras solo cuando el polen esté bajo.
2. La mejor hora para tomar un antiestamínico, que ayude a bloquear las reacciones alérgicas, es *antes* de que los síntomas aparezcan. Solo recuerde: Los antiestamínicos pueden causar sueño. Así que nunca los tome en momentos en que debe permanecer alerta. Sugerencia: Pregúntele a su doctor acerca de los nuevos medicamentos que no adormecen.
3. Los investigadores Australianos encontraron una solución muy simple en caso de que usted sea alérgico a los ácaros y sospeche que las alfombras suyas le provocan comezón y lo hagan estornudar. Coloque la alfombra afuera que le dé directamente la luz solar por un par de horas. ¿Cómo trabaja?: Airear las alfombras y otros artículos del hogar los seca y los calienta, matando así los ácaros.
4. Mudarse a otro lugar no le garantiza que se va a aliviar de las alergias. ¿Porqué? Porque generalmente desarrollan alergias al polen y al moho a los pocos años de haberse mudado. La mayoría de las hierbas que provocan alergias están esparcidas por todo el mundo.
5. Tanto como un 20% de los Americanos creen que padecen de alergia a la comida... pero menos del 1% realmente lo padece. La mayoría de las alergias a los alimentos son señales de problemas digestivos, envenenamiento por comida o tensión.



¿Te para los Dientes?

Sorprendente. Una taza de te negro (oscuro) tiene suficiente flúoruro para prevenir las caries— el te verde tiene el doble. El te verde es actualmente más popular en la China y el Japón y es más rico en flavonoides y antioxidantes.

Muchos Comerciales

Entre las edades de 2-7 años de edad, los niños ven un promedio de 15,000 a 18,000 horas de televisión, la cual se ha asociado con la obesidad infantil. Eso equivale a tres años de sus vidas.

El Perejil

Para realzar el sabor en las ensaladas, tenga en mente el perejil. Una sola onza provee el 43% de lo que se recomienda en la dieta para la vitamina C y 18% de la RDA de hierro en los hombres (12% en las mujeres) - además 1 mg. De betacaroteno.

EL CAMINO PARA TU SALUD



EL CAMINO
CHILDREN AND
FAMILY
SERVICES INC.,

PADRES DE CRIANZA DEL MES

LES DESEA A TODOS UN
AÑO NUEVO LLENO DE
AMOR Y DE MUCHA
PROSPERIDAD Y
SALUD .

Not for Public View

REQUERIMIENTOS GENERALES QUE EXIGE LICENSING

VISITAS SORPRESIVAS

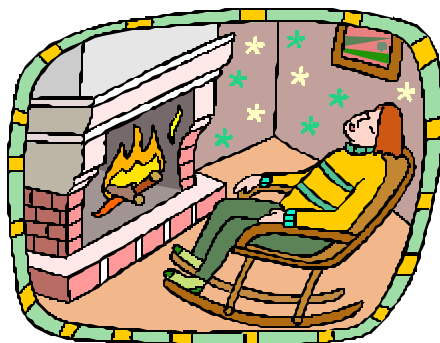
**A FORMA DE RECORDATORIO
PARA LOS PADRES DE CRIANZA
EXTRAJIMOS PARTE DEL ARTÍCULO
80088 DEL TÍTULO XX, QUE
HABLA DE LA TEMPERATURA QUE
DEBE MANTENERSE EN LA VI-
VIENDA.**

80088

(a) Deberá mantenerse una temperatura agradable para los clientes en todo momento.

1. El licenciado (en este caso los padres de crianza certificados) deberá mantener la temperatura en los cuartos que ocupen los clientes (en este caso los niños de crianza) entre un mínimo de 68° grados F (20° grados C) y un máximo de 85° grados F (30 C) (...)

(c) Las chimeneas y los calentadores abiertos deben estar inaccesible para los clientes (niños de crianza) para asegurar su protección.



Queremos informarle a nuestros padres de crianza certificados que el Departamento de Servicio al Menor y a la Familia del condado de Los Angeles está llevando a cabo visitas sorprendidas en las casas de esta y de otras agencias , para verificar que los calentadores estén prendidos y que realmente funcionen. Desafortunadamente encontramos que en algunas de nuestras casas de crianza no tenían el calentador prendido o que no funcionaba!!!