



# EL CAMINO PARA TU SALUD

El Camino Children and Family Services, Inc.

Volumen 15 Edición 15

Febrero 27, 2000

Formato y traducción  
Gloria I. Gutiérrez M.

## SAN VALENTÍN — SU HISTORIA

La costumbre de intercambiar regalos y cartas de amor el 14 de febrero nació en Gran Bretaña y en Francia durante la Edad Media, entre la caída del Imperio Romano y mediados del siglo XV. La tradición obedecía a una observación muy particular: a mediados de febrero, las aves comenzaban a emparejarse.

Para Herbert Thurston, de la Enciclopedia Católica, el día de San Valentín era una ocasión para escoger a la pareja. La celebración habría comenzado como una manifestación popular hacia el siglo XVII, en la siguiente centuria el intercambio de obsequios habría sido generalizado, sin distinción de clases.

Los norteamericanos adoptaron la costumbre a principios del siglo XVIII. Los avances de la imprenta y la baja en los precios del servicio postal incentivaron el envío de saludos por San Valentín. Hacia 1840, Esther A. Howland comenzó a vender las primeras tarjetas postales masivas de San Valentín en Estados Unidos.

La fecha de celebración del 14 de febrero la estableció el Papa Gelasio para honrar a San Valentín entre el año 496 y en 498 después de Cristo. No está clara la historia ni la identidad del santo y algunos historiadores sostienen que el pontífice fijó la conmemoración para cristianizar las celebraciones paganas del festival Lupercalia de la antigua Roma. El día de San Valentín reúne la tradición cristiana con la

del antiguo imperio romano.

### La antigua Roma

En febrero comenzaba oficialmente la primavera en Roma. El mes era además el último del año por lo tanto se consideraba que era un período de purificación y abstinencia para comenzar bien el nuevo año. Las casas se limpiaban hasta el último rincón y se celebraba la fertilidad.

El 15 de febrero comenzaba Lupercalia, el festival de la fertilidad dedicado a Fauno, el dios romano de la agricultura y a los fundadores de Roma, Rómulo y Remo.

Miembros de Luperci, orden de sacerdotes romanos, sacrificaban a una cabra para la fertilidad y a un perro para la purificación. El ritual se realizaba en la cueva donde se supone que vivieron Rómulo y Remo cuando los amamantó una loba hembra.

De acuerdo con la leyenda, los niños salían del lugar con trozos de cuero de cabra bañados en sangre. Caminaban por las calles para golpear suavemente a las mujeres y las plantaciones con la piel de los animales. Las mujeres agradecían el contacto con ellas porque creían que las haría más fértiles para el año siguiente.

Avanzada la tarde, las mujeres ponían su nombre en una urna gigante. Posteriormente cada soltero de la ciudad tomaría un nombre de esta urna para quedar emparejados por todo el

año con la mujer escogida. Usualmente estos vínculos culminaban en matrimonio.

### El santo desconocido

Al menos tres mártires reconoce la Iglesia Católica con el nombre de San Valentín, según Herbert



Thurston. Todos son santos y están asociados con el 14 de febrero.

Distintas fuentes coinciden en que Valentín habría sido un sacerdote que hacia el siglo III ejercía en Roma. Gobernaba el emperador Claudio II, quien decidió prohibir la celebración de matrimonios para los jóvenes, porque en su opinión los solteros sin familia eran mejores soldados. El sacerdote consideró que el decreto era injusto y desafió al emperador, continuó celebrando en secreto matrimonios para jóvenes enamorados. Cuando Claudio se enteró, lo enviaron a prisión y lo mataron un 14 de febrero.

Otro San Valentín fue el Obispo (continúa en la página 2)

### ¿Quiénes son los latinos del milenio?

Los “latinos del milenio”, que son bilingües y se sienten cómodos en la era digital, captan cada vez más la atención de aquellas grandes empresas estadounidenses que intentan aumentar su presencia en el mercado hispano de Estados Unidos.



**“No son los años en tu vida, sino la vida en tus años lo que cuenta”**

**- Adlai Stevenson**

El Camino Children and 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.

## San Valentín — Historia (viene de la página 1)



de Interamna (actual ciudad de Terni). El obispo sufrió martirio en la segunda mitad del siglo III en Roma, aunque los motivos de su castigo no están claros. El Obispo habría sido enterrado en Vía Flaminia, al igual que el santo que le precedió. Lo que hoy se conoce como la Porta del Popolo se conoció antes como la Puerta de San Valentín, en honor a una pequeña iglesia dedicada al santo.

Un tercer Valentín que reconoce la Iglesia habría sufrido martirio en África con un grupo de acompañantes. No se sabe mucho más de él.

La leyenda cuenta que Valentín habría sido un prisionero que trabajó amistad con la hija de su carcelero. Algunas fuentes vinculan a este santo con el sacerdote que desafió a Claudio II. En el día de su muerte, un 14 de febrero, el prisionero habría dejado una carta a su amiga, "Con amor, de tu Valentín". Desde entonces habría comenzado la tradición de enviar mensajes de amor en el Día de San Valentín.

## NO RONQUES Y PENSARÁS MEJOR

De acuerdo con un estudio realizado por la Clínica Médica Muelheim, en Alemania, roncar puede reducir la inteligencia, pues destruye células cerebrales al privar de oxígeno al organismo. La investigación asegura que las personas que roncan se desempeñan peor en pruebas de inteligencia, tienen reacciones más lentas y su coordinación visual desmejora. Pero es posible deshacerse de los ronquidos y preservar las neuronas mediante una operación con cirugía láser, a través de la cual se extraen los tejidos que obstruyen las vías respiratorias, permitiendo así al paciente respirar con normalidad mientras duerme. ZZZZZZZZ

## Embarazadas no deben comer pez espada o peces grandes

Washington— Las mujeres embarazadas no deben comer pez espada, tiburón, peces grandes que puedan contener altas dosis de mercurio en su carne, ya que podría dañar el sistema nervioso del feto, advirtió el viernes la Agencia de Fármacos y Alimentos de EEUU.

Algunos grupos en defensa de los consumidores opinan que en la lista de peces que elaboró la agencia estadounidense debería haberse incluido el atún, pero la FDA lo dejó por fuera por el momento.

Los peces grandes, con un período de vida prolongado, pueden acumular en su organismo mayores dosis de mercurio y otros metales y que absorben el metal acumulado por cada uno de los peces de los que se alimentan.

El mercurio está disuelto en las aguas de modo natural, pero también procedente de la contaminación y en concentraciones elevadas, puede dañar el sistema nervioso del niño durante su formación.



La FDA menciona como peces de mayor riesgo de contener altas dosis de mercurio el tiburón, el pez espada y la caballa, entre otros.

En Estados Unidos, el pez de mayor consumo es el atún, debido a que, por su tamaño, se puede filetear fácilmente y venderse limpio y sin espinas.

## JUEGOS PARA QUE DESARROLLE SU MENTE

**LOS PRIMEROS 3 MESES.** Le atraen los contrastes de colores, así que preferirá combinaciones blanco-negro, tanto en los móviles que cuelgan sobre su cuna, como en los primeros juguetes. Los padres deben hablarle al niño, cantarle, leerle, porque, aunque les parezca una bobería, eso le ayudará a adquirir mejor y más pronto el uso del lenguaje articulado.

**DE 4 A 5 MESES.** Cada momento del día es un evento de aprendizaje. Algo tan simple como que el niño chapotee en el agua de su baño puede enseñarle que ese movimiento produce olas. Hacer sonar las campanitas y otros tipos de sonidos ante el niño, lo llevará gradualmente a tratar de imitarlos.

**DE 6 A 9 MESES.** Jueguen a esconderse tras un mueble o una toalla y aparecer de pronto frente al niño... eso los divierte enormemente. Jueguen a que le encuentran una araña en la espalda, a las tortitas, en fin, JUEGUEN con el niño.

**ALREDEDOR DE LOS 10 MESES.** Aunque podrían entenderlo antes, es ahora cuando el niño sabe que las personas y los objetos, aunque no estén presentes, siguen existiendo en otra parte. Escóndale los juguetes y haga que los busque.

**12 MESES.** Le encanta imitar gestos. Finjan bostezar, estornudar, etc. y el niño los imitará.

**13 a 18 MESES.** El niño sigue experimentando con lo que le rodea. Es la hora de los bloques de madera y "rompecabezas" simples. Los juegos de imitación pueden ser acciones complejas.



**¿Aspirina o Chocolate?** Investigadores del Departamento de Nutrición de la Universidad de California han llegado a la conclusión que el chocolate podría ser eficaz como la aspirina para prevenir la formación de coágulos y reducir el riesgo de infartos. Parece ser que ciertos compuestos antioxidantes del cacao (polifenoles) evitan que las plaquetas de la sangre se aglutinen y propicien la formación de los trombos que obstruyen la circulación de la sangre. El informe señaló que el efecto del cacao se prolonga desde la segunda hasta la sexta hora después de haberlo comido. Los científicos dijeron que es "una acción similar a la de la aspirina", ya que usarla a diario en dosis bajas, reduce el 23% el riesgo de infartos en pacientes que ya tuvieron uno. Si esto se lograra con el chocolate, sería una bendición para los golosos.

## YA SE ENTERÓ QUE...

### Menos Arrestos en la frontera EEUU-México, debido a expectativas de mexicanos.

Las detenciones de inmigrantes ilegales han disminuido a lo largo de la frontera con México y los expertos dicen que se debe a que muchos mexicanos prefieren quedarse en su país debido a sus esperanzas en torno a la economía y al nuevo presidente.

### INMIGRANTES PAGAN POR LICENCIA DE CONDUCIR SIN VALOR LEGAL

La empresa ID Systems, de Marietta, produce y vende en 40 estados una tarjeta que se llama "licencia internacional de conductor" pero los 140 dólares que los compradores pagan por ella obtienen un documento sin valor legal alguno, según las autoridades.

El presidente de la compañía, Amiel Bibliowicz, dijo que el "concepto del producto es darle respaldo legal" a las licencias de conducir de los países de donde son oriundos sus clientes y un "documento traducido que ayuda a que la policía entienda el documento original".

"Algunas compañías de seguros no aceptan licencias de otros países, pero sí aceptan las nuestras" sostuvo Bibliowicz.

Pero el director de la Oficina de Licencias de Conducir, en el Departamento de Seguridad Pública de Georgia, R.K. Johnson, dijo que el documento que vende ID Systems, Inc. "no es una licencia de conducir internacional válida".

"La única entidad que puede emitir un permiso internacional para conducir es el club de automovilistas, American Automobile Association (AAA Motor Club)", dijo Johnson. Este documento cuesta 10 dólares y se gestiona en el país en donde el conductor obtuvo su licencia original, no en Estados Unidos. Johnson explicó que la tarjeta que vende ID Systems no tiene el formato requerido por la Convención de Ginebra de 1949 sobre permisos internacionales y que la firma tampoco "tiene la autorización del Departamento de Estado de Estados Unidos para la emisión de una licencia internacional que permita conducir vehículos en este país".

El hecho es que hay miles de inmigrantes indocumentados en EEUU que necesitan algún documento que les permita conducir vehículos, ya sea para trasladarse a sus trabajos o para la realización de trabajos independientes y esto asegura que prosperen negocios como el de ID Systems, Inc.

### La Comunidad Colombiana pide una amnistía migratoria a Bush

La comunidad colombiana en el sur de la Florida ha entablado contactos con la administración del presidente de Estados Unidos, George W. Bush, para solicitar una amnistía que permita la legalización de los residentes clandestinos.

Los representantes de esos inmigrantes ya se han reunido con miembros de los departamentos de Estado y Justicia y una congresista enviará una misiva a Bush para plantearle la situación, dijo el presidente de la Asociación Colombo Americana de Servicios (CASA), Juan Carlos Zapata.

"En la reunión con esos departamentos nos dejaron saber que bajo la administración (del ahora ex presidente Bill Clinton) vieron la solicitud del Estado de Protección Temporal (TPS), pero decidieron no tomar acción y nosotros volveremos a tratarlo con la nueva administración" dijo Zapata.

El TPS es una amnistía temporal que otorga el gobierno de EEUU a inmigrantes cuyos países se encuentran en guerra o han sido afectados por desastres naturales, como fue el caso de los hondureños y nicaragüenses tras el paso del huracán "Mitch" en 1998.

De aprobarse esa medida, unos 120,000 colombianos en todo el país se verían beneficiados. Zapata hizo hincapié en la necesidad de reforzar las gestiones ante esta nueva administración "porque el gobierno colombiano ha estado muy opuesto a esto, pero nosotros estamos presentando un nuevo paquete de información"

También precisó que Ileana Ros-Lethinen, congresista republicana por Florida, redactará la carta que se enviará a la Casa Blanca y que otros legisladores estadounidenses "han mostrado interés en colaborar con nosotros".

"Vamos a volver a empezar, creo que hemos aprendido de los errores que cometimos en el pasado y esta vez podemos presentar un caso mucho más fuerte", agregó.

# EL CAMINO PARA TU SALUD

## Comparamos Nuevo Edificio para El Camino

En nuestro periódico anterior escribimos sobre el nuevo local para El Camino Children & Family Services, Inc., pero en vista que algunos padres de crianza no lo entendieron bien, lo incluimos nuevamente.

El nuevo edificio lo compró la Corporación de El Camino Children & Family Services, Inc. Todos los arreglos deben estar listos para Marzo 18 de este año y nos movemos el 24 de Marzo.

## Otro Inspector Más

Estamos recibiendo muchos aplicantes y certificando tantas casa nuevas que contratamos otro inspector más. Así que habrá 2 inspectores para inspeccionar las casas de El Camino.

## PADRES DE CRIANZA DEL MES

NOT FOR PUBLIC VIEW

## DEMORE EL ENVEJECIMIENTO

La medicina anti-envejecimiento es una nueva especialidad en el mundo de la medicina. South Beach Doctors es el único centro en el sur de la Florida que se dedica al tratamiento de anti-envejecimiento. Al médico Alex Farschchian M.D., DAAFP, DAAAM, se le reconoce como uno de los grandes expertos de esta nueva especialidad. El siguiente artículo se extrajo de una entrevista que le hicieran a este experto.

"Yo represento la especialidad más nueva de la medicina. Hay más de 7,000 doctores que practican medicina anti-envejecimiento como parte de su práctica médica habitual. Hoy día tenemos la tecnología para añadir de veinte a treinta años de vida de calidad y para revertir ciertos procesos de enfermedades. Creemos que el envejecimiento es una enfermedad; por lo tanto, tiene que haber una cura. Lo

hacemos es, básicamente, reemplazar las hormonas naturales del cuerpo a un nivel apropiado.

Este nivel de apropiado se determina por medio de datos científicos y de análisis. Considere su cuerpo como una fábrica de químicos y analice el nivel de producción", dijo el Dr. Farshchian. "Si usted mantiene su cuerpo a un nivel químico de una persona de veintidos a veinticinco años de edad, podrá retardar su proceso de envejecimiento y a la vez añadir años de calidad".

### ¿Puede la hormona del Desarrollo Humano (HGH) realmente volver atrás el reloj unos diez o veinte años?

El envejecimiento no sólo puede retardarse, sino también revertirse. La HGH es responsable por la regeneración y el desarrollo

de las células. La HGH ayuda a perder grasa, aumentar músculo, aumentar el nivel de energía, mejorar la función inmunológica, mejorar el colesterol, reducir la presión sanguínea, eliminar arrugas, entre muchos otros beneficios.

### ¿Puede la medicina anti-envejecimiento ayudar contra las enfermedades crónicas?

Esta medicina ayuda a combatir/detener ciertas enfermedades crónicas. Entre las enfermedades más conocidas se encuentran: artritis, enfermedad de Crohns, alzheimer, fibromalgia, diabetes II y enfermedades cardíacas.

### Usted mencionó la terapia de reemplazo de hormonas. ¿Qué hormonas son las que usted reemplaza?

Hacemos un análisis de sangre y por medio de éste nos damos

cuenta de que es lo que falta en el cuerpo. Reemplazamos las que comienzan a fallar con la edad.

### ¿Está la HGH aprobada por la Administración de Alimentos y Medicinas de Estados Unidos (FDA)?

La FDA aprobó dos veces la HGH. La primera vez para el tratamiento de los niños de poca estatura y la segunda vez para el tratamiento de los ancianos.

