



La Computadora y los ojos de sus niños.

La miopía en los niños aumenta a ritmo epidémico y muchos la atribuyen a las computadoras y los juguetes que se sostienen en la palma de la mano. Este síndrome, llamado "visión de computadora", ocurre como resultado de mirar sostenidamente, durante horas las imágenes en la pantalla.

"Nuestro sistema visual no fue diseñado para este tipo de trabajo tan cercano, así que estamos poniendo sobre los ojos un enorme estrés", han (continúa en la pag. 2)

El Camino Para Tu Salud

EL PENSAMIENTO DE HOY

Lo más importante de su vida no es lo que tiene, ni lo que hace; lo único realmente importante en su vida es lo que usted ES.

Si usted ES positivo, alegre, optimista, creativo, recursivo; si usted ES amable, cordial, gentil, y buena persona, nada de eso depende de lo que tiene; dele más importancia a lo que usted ES y procure SER cada vez más y mejor!

La Mujer y EL CORAZÓN

La enfermedad cardíaca es responsable por el 30% de todas las muertes alrededor del mundo y del 34% de las muertes en las mujeres. ¿Cuándo se produce esta enfermedad? Cuándo se restringe el fluido de sangre al corazón. Al hacer esto, se niega al órgano importantes nutrientes y oxígeno. Si muy poca sangre llega al corazón se siente dolor en el pecho –un desorden conocido como angina-. Si se reduce el fluido de forma más drástica, el resultado es el ataque al corazón. Esta enfermedad, sin embargo, puede prevenirse y, en muchos casos evitarse. Los especialistas de The Methodist Hospital de Houston, Texas, han identificado un número de factores que aumentan el riesgo de esta enfermedad en las mujeres. Algunos no pueden controlarse:

- **La herencia y la historia de la salud personal.** Las mujeres son más propensas a sufrir de una enfermedad cardíaca si tienen un familiar cercano que la ha padecido. Y aquellas que han tenido antes un ataque al corazón, tienen más posibilidades de tener el segundo.
- **La edad.** Aunque la enfermedad cardíaca afecta a las mujeres jóvenes, el riesgo se eleva en la menopausia y aumenta con los años, lo que se ha atribuido a la pérdida de estrógeno

que ocurre en esa etapa de la mujer. Y hay algo más: el 38% de las mujeres mueren dentro del primer año de haber sufrido un ataque cardíaco, en comparación con el 25% de los hombres. ¡Pero hay esperanzas! Aun cuando no se puedan cambiar algunos factores, al mantener un estilo de vida saludable, las mujeres pueden reducir los riesgos de desarrollar esa enfermedad y aumentar la posibilidades de vivir más y mejor. A continuación, los pasos que deben seguir:

- **Dejar de fumar.** Las mujeres que fuman tienen seis veces más posibilidades de sufrir un ataque al corazón que las que no fuman.
- **Chequear con frecuencia la presión cardíaca.** La hipertensión no solo contribuye a una enfermedad cardíaca, sino que puede provocar un derrame cerebral. Es típico en las mujeres entre los 65 y 74 años, y en las que tiene 20 o más libras (9 o más kilos) de exceso de peso.
- **Perder peso.** Las mujeres con sobrepeso, especialmente alrededor de la cintura, enfrentan un gran riesgo para la enfermedad cardíaca.
- **Control de la diabetes.** Las que tienen

(continúa en la página 2)

La Computadora y los ojos de sus niños.

dicho los oftalmólogos. Y aconsejan a los padres que observen si los niños fruncen el entrecejo para mirar los objetos distantes o si se frotan los ojos, y que los lleven a examinarse la vista con un optometrista de niños al menos una vez al año. Para mayor seguridad cerciórese de que la pantalla dista al menos 5 cms (2") del niño y traten de que haga una pausa cada 10 ó 15 minutos, para que se reajuste.



Las Mujeres y EL CORAZÓN (viene de la página 1)

diabetes tienen siete veces más probabilidades de desarrollar una enfermedad cardíaca que quienes no tienen ese problema, el cual causa hipertensión y el nivel de colesterol alto.

- **Mantenerse activas.** Se recomienda de 30 a 60 minutos de ejercicios, tres o cuatro veces a la semana.
- **Manejo del estrés.** Aunque no se ha comprobado un vínculo entre el estrés y la enfermedad cardíaca, se sabe que un estado de tensión sí conduce a hábitos como fumar y comer en exceso, que puedan aumentar el riesgo de la enfermedad cardíaca.



SÍNTOMAS DE UN ATAQUE AL CORAZÓN

- Náuseas.
- Dolor en el hombro o en la espalda.
- Cansancio.
- Ansiedad y confusión.
- Dolor agudo u opresión en el pecho.
- Dolor en la garganta o en la mandíbula.
- Mareos.
- Falta de respiración.
- Pulso débil.

El Aula Ideal Para Niños

En una encuesta realizada entre 1,000 maestros para determinar cuáles son los requisitos de un aula perfecta, estas fueron las condiciones en las que más insistieron ellos:

- **Luz natural.** Ventanas y claraboyas que la dejen penetrar, porque los ojos trabajan con menor esfuerzo con luz natural.
- **Alfombras bien mullidas para que absorban los ruidos y aminoren cualquier eco.** Una superficie blanda también alienta las actividades "en el suelo" como la hora del cuento.
- **Las mesas redondas** más atractivas para párvulos hasta segundo grado. Ofrecen más espacio por niño que las rectangulares o los pupitres.
- **Colores variados en las paredes y alfombras.** Los tonos pastel son relajantes y conducen a trabajar tranquilamente, en silencio. Los tonos brillan-

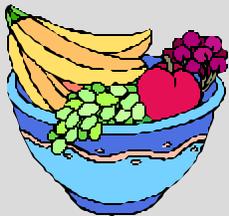
tes estimulan la creatividad.

- **Una tabla en la pared para poder desplegar dibujos y proyectos,** que no sea menor de 5 metros (16 pies de largo).

La motivación en los niños es muy importante, pero también lo es que dispongan de una atmósfera adecuada.

HAZ SEIS COMIDAS EN LUGAR DE TRES...

Algunos estudios han descubierto, además de sus otras ventajas, que el hambre se puede controlar mejor cuando hacemos el plan de comer "a poquitos", como hacer, por ejemplo, seis minicomidas en vez de tres. Si te decides, después de que tu Dietista o médico te haya dado luz verde, el Wellness Letter de la Universidad de Berkeley, California, recomienda repartir las calorías totales en forma pareja entre las comidas que hayas decidido hacer; concentrándote en los cereales integrales, frutas y vegetales. "Lo que importa" dicen, "es la cantidad y calidad de lo que comes, independientemente, por supuesto, de la cantidad de ejercicios que estés haciendo".



DIETA- BUENOS CONSEJOS

Un plan de ejercicios y dieta que funciona.

No todas las dietas se ajustan o acoplan a todas las personas. Pero hay que contar también con los sistemas de vida de cada cual, las restricciones por cuestiones de salud... Pero, pese a todo, esta dieta que vas a ver parece que promete. Vale la pena probarla. ¿Qué te parece perder 45 kilos (100 libras) en 10 meses? ¿Es mucho para ti? Hazla por 5 meses reduces 22.5 kilos (50 libras).

La dieta no es amplia pero trata de hacerla.

Desayuno: cereal (avena) con frutas naturales.

Mediodía: emparedado de pan integral con atún, queso de dieta y vegetales crudos: pimientos (ajíes) rojos, verdes, amarillos, pepinos (cohombros), apio...

Postre: una manzana (te hará sentir llena).

Cena: 2 emparedados a escoger: uno de vegetales, preferiblemente verdes o de zanahoria, tomates, hongos... El otro de pollo de caliente de pavo con vegetales y una buena ensalada. Usa aceite de oliva y vinagre.

Postre: una fruta (la de estación). Si el banano es tu fruta favorita, cambia o come la mitad.

Prepara menús similares para los demás días.

Ejercicios. Son un Paseo.

Empieza caminando 1/2 milla por día y ve aumentando poco a poco hasta llegar a tres. Cuando llegues a los 6 meses, empieza a correr 2 millas, 4 días a la semana. Y camina por media hora al día.

¿Qué hacer si las comidas no te gustan?

Es difícil comer lo que no nos gusta. Pero tienes que poner de tu parte. Si es algo que además le gusta a mucha gente y tu lo rechazas sin haberlo probado, ¡inténtalo! ¿Y si por cabecidura te has estado perdiendo algo riquísimo? Entre esos no tan populares alimentos puede haber apios, hongos, toronjas) pomelos, yogur... No los desestimes. A mucha gente les gusta comerlos a diario porque son, precisamente, bajos en calorías y muy nutritivos.

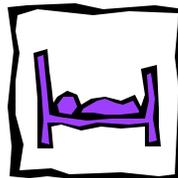
¿Días a "Puro Jugo"?

Los ayunos a base de jugos solamente te pueden ayudar a perder esos kilos finales de una dieta. Pero no más. ¿Por qué? Te eliminan las proteínas y grasas esenciales, y debido a las pocas calorías que tienen, pueden llegar a afectar tu metabolismo, haciéndolo muy lento en caso de prolongarlo por una semana, según Cindy Sherwin, dietista y entrenadora personal del Dumo Gym, de Nueva York. Y tu cuerpo, al tratar de ajustarse a esa escasa entrada de elementos que dan energía, quemará menos calorías a su vez, provocando un efecto adverso. Vigílate si lo haces.

Sobre las Calorías

- Un dato muy curioso es que los seres humanos quemamos más calorías mientras dormimos que las que quemamos sentados viendo televisión.

También muy curioso es que en sitios muy calurosos, con temperaturas alrededor de 40° (100° F), gastamos 14 calorías por minuto del esfuerzo que nos cuesta respirar el aire caliente que nos rodea.



LO QUE BUSCA EL DOCTOR

Casi siempre el miedo es "miedo a lo desconocido". Si tu hijo sabe lo que va a suceder en la consulta, no se resistirá tanto a ir al médico.



Parte del estrés que ocasiona en el niño (¡y en sus padres!) la visita al médico se desvanece cuando todos saben qué es lo que va a suceder en la consulta y cuál es el significado de las acciones del pediatra.

- Cuando el doctor aplica una lucecita al ojo del niño, y la mueve, está comprobando que la pupila está recontráctil (que reacciona a la luz) y que los ojos del niño se mueven correctamente, sin desviaciones ni estrabismos, en todas las direcciones.
- Cuando mira con un aparatito al fondo de los oídos está comprobando que no hay líquido en el tímpano, ni señales de infección en el oído medio.
- Cuando examina con el mismo aparato el interior de la nariz, está buscando síntomas de infección o de alergias.
- Cuando palpa los lados y la parte frontal del cuello del niño, está averiguando si no hay nódulos linfáticos inflamados (por alguna infección) o si la tiroides no presenta un crecimiento anormal.
- Cuando el médico ordena al niño abrir bien la boca y le baja la lengua con un depresor, está observando la garganta y las amígdalas para ver si tienen alguna inflamación, o alteración de color.
- Cuando oprime el estetoscopio contra el pecho del niño, está chequeando el ritmo del corazón. Si lo oprime contra el estómago y el vientre, busca masas anormales o bien órganos que estén crecidos excesivamente.
- Cuando examina los genitales está descartando posibles problemas en los testículos del niño o adhesiones labiales en la niña.
- Cuando golpea las rodillas y los codos, está cerciorándose de que funcionan los reflejos (o sea, que el cerebro envía correctamente a través de la espina dorsal).

Explíqueles estos pasos a sus hijos para que pierdan el miedo cuando vayan al médico.