

EL CAMINO PARA TU SALUD



© 2008 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES, INC.
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

EDICIÓN No. 48

REALIZADO POR: CLARA PATRICIA MARÍN CASAS



GOTAS DE SABIDURÍA

"Suerte se llama a lo que sucede cuando, se reúnen la preparación y la oportunidad"-
Elmer Letterman

"Si haces lo que no debes, deberás sufrir lo que no mereces" .- *Benjamin Franklin*

"Problemas son aquellas circunstancias que ves cuando no tienes definido tu objetivo" .- *anónimo*

"El futuro pertenece a quienes creen en la belleza de sus sueños" .- *Eleanor Roosevelt*

"Si usted no sabe hacia dónde va, probablemente acabará llegando a cualquier otro lugar" .- *Laurence J. Peter*

"El que puede cambiar sus pensamientos puede cambiar su destino".- *Stephen Crane*

"Lo importante no es el fin del camino, sino el camino. Quien viaja demasiado aprisa se pierde la esencia del viaje".-
Louis L'Amour

Cumplamos Nuestros Propósito de Año Nuevo

Siempre iniciamos cada año llenos de ilusiones, sueños y proyectos, pero por alguna razón, sólo se quedan en eso: "buenos propósitos".

Podemos pensar en mil excusas del porque no logramos las metas del año anterior, y prometernos nuevamente que esta vez no será lo mismo, pero la realidad es que las metas o propósitos no sirven de nada si solo lo pensamos por un momento al inicio de cada año y con el pasar de los días nos olvidamos de nuestros propósitos.

De acuerdo con nuevos avances científicos, se ha descubierto que aplicando ciertas reglas simples podemos manipular el Sistema Reticular Activador -SRA- (parte de nuestro sistema nervioso que se encarga de la motivación y el deseo) y lograr así cumplir con nuestros propósitos de año nuevo.

Estas reglas son:

1. No hacer propósitos

vagos. Es decir, debemos definir **lo más específico y detallado posible** (incluso con fechas y avances semanales, mensuales, anuales etc.) nuestros objetivos, ya sean a corto o largo plazo.

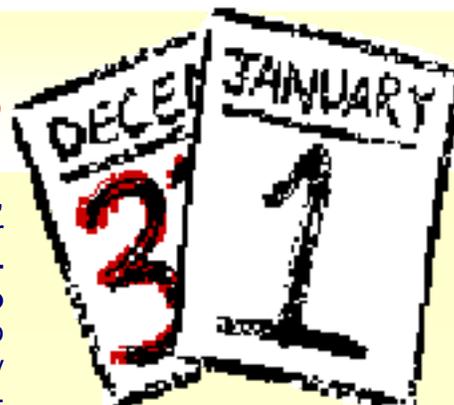
2. Poner por escrito nuestros propósitos.

Es fundamental, según varios estudios, poner por escrito lo que queremos. Hacer esto, lo materializa de alguna forma, lo hace más "tangible". Posiblemente, el escribir active varias zonas de la mente al mismo tiempo y esto le dará cimiento a nuestra idea

3. Nuestros propósitos o metas deben ser personales.

Debemos escribir en primera persona, usar "Yo" cuando escribamos nuestras metas.

4. Escribir en "positivo" nuestras metas. Esto es impor-



Comprométase con sus Propósitos

tantísimo. Los estudios han confirmado que por alguna razón el Sistema Reticular sólo funciona con comandos positivos, e ignora los negativos.

Por tanto, en lugar de escribir "Ya no quiero ser gorda o ya no quiero fumar", debemos escribir "Quiero ser delgada", "Quiero dejar de fumar".

5. Se sugiere que nuestros propósitos estén escritos en el presente,

Un ejemplo sería: "Yo peso 45 kilos para finales del año", y evitar la forma común de "Para fines de año quisiera pesar menos".

6. En lo posible nuestras metas y propósitos deben ser realizables, razonables y medibles, de alguna forma, tangibles.

BUENAS NOTICIAS EN MATERIA DE SALUD



De acuerdo con un artículo en selecciones de diciembre de 2008 los pacientes con cáncer esofágico, uno de los más mortales en Estados Unidos, cuentan con una nueva alternativa: ablación con criospray. Consiste en que un endocrinólogo introduce un endoscopio flexible en la garganta de un paciente ligeramente sedado; con rocío de nitrógeno líquido congela y mata el tejido anormal, que se desprende. Luego de cuatro semanas crece tejido sano en su lugar. El procedimiento no es muy doloroso y podría curar el cáncer **siempre y cuando se detecte de manera temprana**. Actualmente se práctica en

varios centros médicos de Estados Unidos.

Otra artículo dentro de la misma revista, destaca que los alimentos ricos en flavonoles del cacao mejoran el flujo sanguíneo al cerebro y podrían prevenir las apoplejías y la demencia senil. Según un estudio de la Facultad de Medicina de Harvard y del Brigham and Women's Hospital con 34 adultos de entre 59 y 83 años, quienes consumían una bebida rica en flavonoles dos veces al día durante una a dos semanas tenían mayor flujo sanguíneo cerebral. Los compuestos podrían relajar los vasos sanguíneos, mejorando la circulación. Nos se han definido estándares para los flavonoles, pero el chocolate oscuro y el cacao se

consideran los más saludables

Por último, según un nuevo estudio, la menta además de refrescar el aliento, puede ayudar a aliviar los dolores de estomago, los gases y la diarrea. De acuerdo con el maestro en botánica de la Universidad Bastyr, en Estados Unidos, el té fuerte de menta es el mejor. El profesor recomienda sumergir dos bolsas de té de menta en una taza de agua hirviendo por 15 minutos, y cubrirla para que no se evaporen los aceites esenciales (debe verse una capa oleosa en la superficie). Las mentas fuertes y los caramelos también podrían calmar las molestias estomacales, siempre y cuando no se sufra de acidez estomacal pues la menta no reduce el reflujo

Cumplamos Nuestros Propósito de Año Nuevo cont...

Una vez más: Entre más específico y detallado seamos, es más probable que nuestras metas se cumplan. Si deseamos un auto nuevo, una casa nueva, escribamos el tipo, el color, nuestras opciones de pago, los lujos que tendríamos que dejar para conseguirlo, etc.

Una vez que tengamos nuestra lista de propósitos, lo más conveniente es pegarla en un lugar visible. Con revisarla una vez cada 7 a 15 días es suficiente para mandar el mensaje a nuestra mente.

Ahora bien, debemos creer y confiar en Nosotros Mismos, y al mismo tiempo exigirnos lograr lo que nos proponemos. Cumplir nuestras metas es una cuestión de práctica, de acuerdo con Shad Helmstetter, Ph.D, autor del best seller *What to Say When You Talk To Yourself*, ("Qué Decir cuando hables Contigo Mismo") : "No son las grandes decisiones que tomamos, las que tienen el mayor impacto en nuestras vidas,

usualmente son las más pequeñas las que más nos afectan. Esas pequeñas decisiones que tomamos a diario tienen un poderoso efecto acumulativo que literalmente determina y controla nuestra vida". Que significa esto, que aquellos grandes objetivos que hemos puesto en nuestra lista de principio de año, los podemos lograr si cada día hacemos algo pequeño, como por ejemplo, no comernos ese helado que sabemos saboteará nuestro objetivo de bajar aquellas libras de más, en su lugar podemos comernos algo más saludable como una fruta.

Hoy mismo escribe tus propósitos para este 2009, se específico, positivo, procura detallar los pasos que tienes que seguir para cumplir cada una de las metas, si quieres las puedes ordenar por importancia y relevancia, ponles "fecha de cumpleaños" e intenta enfrentar diariamente un



reto distinto

Tenemos que comprometernos con nosotros mismos y crearnos la costumbre no sólo de trazarnos metas sino de cumplirlas. Programemos nuestra mente con mensajes positivos acerca de nosotros mismos. No importa lo que digan los demás, lo que vale es lo que pensemos y creamos de nosotros mismos. Si creemos que lo lograremos, así será.



Muerte Súbita del Lactante

¿Qué es la muerte súbita?

El Síndrome de la Muerte Súbita del Lactante (SMSL) se define clínicamente como "la muerte repentina e inesperada de un lactante aparentemente sano". Representa la causa de muerte más importante en lactantes con edad inferior a un año, excluyendo el período neonatal.

La muerte súbita es, en Estados Unidos, la causa principal de fallecimiento en los bebés entre un mes y un año de edad. Se registran 500 casos al año. La mayoría de los incidentes están asociados al sueño, por ello suele llamarse también muerte en la cuna. Estos niños no muestran signos de haber sufrido, lo que ayuda a diferenciarlos de los accidentes o abusos.

El diagnóstico ocurre lamentablemente después de la muerte del lactante, cuando, por estudios patológicos, se descartan otras causas médicas como trastornos cardíacos, metabólicos o maltrato.

La mayoría de los casos ocurren entre los dos y cuatro meses de edad y aumentan durante las temperaturas frías. Estadísticamente los varones tienen mayor probabilidad que las niñas.

¿Cuáles son sus causas?

“A pesar de las investigaciones realizadas en los últimos 20 años, todavía no se tiene respuestas claras sobre las causas del Síndrome. En la actualidad

se puede reducir los riesgos, pero todavía se desconoce los mecanismos que llevan a la muerte. Es una de las enfermedades más desconocidas de nuestros días. Se considera el Síndrome como un proceso causado por varios factores, incidiendo en un lactante aparentemente sano, que altera su respiración y conduce a su muerte inesperada mientras duerme”.

Las investigaciones han propuesto una serie de factores que, combinados, pueden contribuir a desencadenar este síndrome:

-Fumar, beber o consumir drogas durante el embarazo

- Control prenatal deficiente.

- Bebés prematuros o con bajo peso al nacer.

- Madres menores de 20 años.

- Bebés expuestos al humo del cigarrillo después de su nacimiento

- Exceso de calor por demasiada vestimenta o ropa de cama al momento de dormir

- Dormir boca abajo o sobre el estomago

Las Investigaciones y los expertos sugieren que dormir boca abajo ejerce presión sobre la mandíbula del bebé, reduciendo el flujo de aire y limitando la respiración. Otra teoría dice que dormir en esta posición incrementa la inspiración del aire viciado, repetidamente, sobre todo, si el colchón es blando o hay exceso de ropa, almohadas y muñecos de peluche cerca del niño.

Recomendaciones:

- Acueste al bebé en posición supina (boca arriba para dormir) y so-

bre un colchón firme, evite mantas voluminosas, edredones, peluches o muñecos

- Mantenga al bebé con ropa cómoda y la temperatura de la habitación agradable, no excesivamente fría ni caliente.

- Es conveniente que los pies del bebé tengan contacto con el límite de la cuna. De ésta manera el bebé tiene menos probabilidades de desplazarse por debajo de la ropa de cama.

- Usted como madre debe recibir cuidado prenatal adecuado.

- Si el bebé sufre de reflujo gastroesofágico o laringomalacia, consulte con su pediatra sobre cuáles serían las posiciones adecuadas para su bebé.

- Lleve a su bebé a sus citas médicas regulares

- El niño no debe dormir en la cama con sus padres, debe dormir en su cuna, pues esto disminuye el riesgo de sofocación.

- Si los padres alimentan a su hijo en la cama deben volver a acostarlo en su cuna para dormir.

- Existe evidencia de que la lactancia materna ayuda a disminuir la incidencia de muerte súbita.

- Hay informes que indican que dormir en el cuarto de los padres, durante el primer año de vida, esta vinculado a la disminución de la incidencia de muerte súbita del lactante.

*Abrigar demasiado al bebé,
colocarlo boca abajo para
dormir y fumar cerca de él
son factores de riesgo*



LOS CÓLICOS MENSTRUALES

Los cólicos menstruales (también llamados menstruación dolorosa o dismenorrea) afectan a una gran cantidad de mujeres; y para un reducido grupo de ellas, la molestia les dificulta, por algunos días durante cada ciclo menstrual, el desempeño de sus actividades diarias normales, ya sean académicas, hogareñas o laborales. Este problema es la causa principal para que las mujeres entre sus años de adolescencia y los 30 años de edad se ausenten del colegio o el trabajo

En general existen dos tipos de dismenorrea:

• **La dismenorrea primaria** es el dolor menstrual que se presenta en mujeres que son sanas. Este tipo de dolor no está relacionado con ningún problema o patología específica en el útero u otros órganos pélvicos. Se cree que su principal causa es la actividad de la hormona prostaglandina E2, producida en el útero, la cual causa la contracción del útero. Los niveles tienden a ser mucho más altos en las mujeres con dolores menstruales intensos que en las mujeres que experimentan un dolor menstrual leve o no lo presentan.

• **La dismenorrea secundaria:** es el dolor menstrual atribuido a alguna enfermedad o patología subyacente o a una anomalía orgánica, bien sea, dentro o fuera del útero; como endometriosis, fibroides, quistes ováricos o enfermedad inflamatoria

Recomendaciones:

A continuación algunas medidas personales que usted puede poner

en práctica y que no requieren receta médica:

- Aplíquese una almohadilla térmica para dar calor en el abdomen bajo (debajo del ombligo) pero tenga cuidado de NO dormirse con este dispositivo encendido.
- Realice masajes circulares suaves con las puntas de sus dedos alrededor su abdomen bajo.
- Beba líquidos calientes.
- Coma poco, pero con frecuencia.
- Siga una dieta rica en carbohidratos complejos, como granos integrales, frutas y verduras, pero baja en sal, azúcar, alcohol y cafeína.
- Mantenga sus piernas elevadas mientras está acostada o recuéstese de lado con las piernas dobladas.
- Practique técnicas de relajación como meditación o yoga.
- Tome antiinflamatorios de venta libre como ibuprofeno.
- Tome suplementos como vitamina B6, calcio y magnesio, especialmente si el dolor es a causa del SPM.
- Tome duchas o baños calientes.
- Camine o haga ejercicios con frecuencia, incluyendo ejercicios de balanceo pélvico.

Si las anteriores recomendaciones no le funcionan, el médico puede prescribirle medicamentos, tales como:

- Antiinflamatorios más fuertes como diclofenaco (Cataflam)
- Antidepresivos
- Pastillas anticonceptivas
- Antibióticos
- Analgésicos más fuertes (incluso narcóticos como la codeína, por períodos de tiempo breves)

Ahora bien, hay casos en los que us-

ted debe poner especial atención y buscar ayuda médica inmediata, de ser posible:

- Presencia de fiebre.
- Secreción vaginal excesiva, anormal o con mal olor.
- Retraso de la menstruación por más de una semana, el dolor es fuerte y usted ha estado sexualmente activa.
- El dolor es intenso o repentino.
- Las medidas de cuidados personales no le alivian el dolor después de 3 meses.
- Se presentan otros síntomas junto al dolor o coágulos de sangre.
- El dolor no tiene relación con la menstruación, empieza más de 5 días antes de la menstruación o continúa una vez que la menstruación ha terminado.
- Usted tiene un DIU que fue colocado hace más de tres meses.



El ejercicio aeróbico lleva al estrógeno a niveles más adecuados y ayuda al sistema endocrino a que tenga un equilibrio entre sus hormonas



LEAMOS LAS ETIQUETAS NUTRICIONALES

Es importante que adquiramos el hábito de

leer y saber interpretar las etiquetas y la información nutricional de los productos alimenticios. Dicha información nos permite realizar elecciones alimenticias correctas y seguir una dieta saludable y equilibrada.

En los Estados Unidos, el gobierno exige que se coloquen etiquetas a la mayoría de los alimentos empacados, que ofrezca una información nutricional completa, útil y precisa. Existe un formato homogéneo de etiquetas que nos permite poder comparar directamente los contenidos nutricionales de varios productos.

Las etiquetas de los alimentos tienen el título de "Información nutricional" (*Nutrition Facts*) y la misma incluye:

• **Tamaño de la porción:** Mirar el tamaño de la porción nos ayuda a averiguar y controlar cuántas porciones consumimos en verdad. Si comemos dos porciones, debemos duplicar las calorías y los nutrientes, incluido el Porcentaje de Valores Diarios (VD).

• **Calorías:** Debemos mirar las calorías indicadas en la etiqueta y compararlas con los nutrientes que contiene. Luego, decidir si el alimento es una buena opción para nosotros. Un alimento tiene

bajo contenido calórico si contiene menos de 40 calorías por porción.

• **Grasas:** La etiqueta nos indica la cantidad total de grasas, la cantidad de grasas saturadas y de grasas trans. Igualmente la cantidad de colesterol

Debemos consumir alimentos con bajo contenido de grasas saturadas, grasas trans y colesterol para ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas. No existe un VD para grasas trans porque es mejor limitar o evitar su consumo por completo. Un alimento con bajo contenido de grasas contiene 3g o menos de grasas totales por porción y menos de 1g de grasa saturada por porción. Procuremos consumir menos de 20g de grasas saturadas por día y mantener el consumo de colesterol por debajo de los 300 mg por día. Un alimento con bajo contenido de colesterol contiene menos de 20 mg por porción.

• **Sodio (Sal)** Un consumo elevado de sodio puede aumentar nuestra presión arterial. Procuremos consumir menos de 2,400 mg de sodio por día. Un alimento con bajo contenido de sodio contiene 140 mg o menos en una porción.

• **Carbohidratos Totales:** Aquí se incluye el azúcar, cuya cantidad también se menciona por separado en la etiqueta. De ser diabéticos prestemos atención a los gramos de los carbohidratos totales por porción y no sólo a los gramos de azúcar.

• **Fibra:** Se recomienda consumir entre 25 y 30 g de fibras por

día. La fibra se encuentra en granos enteros, verduras y frutas.

• **Porcentaje de Valor Diario (VD)**

Estas cifras nos informan cuánto de las necesidades diarias de una dieta de 2,000 calorías proporciona el alimento en cuestión. Lo importante de los porcentajes de valor diario es que muestran cuando un alimento tiene "alto" o "bajo" contenido de algo. Si el valor es del 20% o más, el contenido se considera alto. Si el valor es del 5% o menos, se considera bajo

La información Nutricional también incluye la **cantidad de proteínas** y los **porcentajes de valores diarios** de algunas vitaminas y minerales que contiene el producto en una porción.

Por último, es conveniente que aparte de la Información Nutricional también miremos lo siguiente:

• **Ingredientes del Producto:** Para ver sus componentes principales, así como también, los aditivos que contenga el producto en orden descendente de acuerdo al peso

• **Las condiciones especiales de conservación y utilización:** Ellas nos indican cómo se conserva y cuál es el modo de empleo del producto antes y después de abrirlo.

• **La fecha de vencimiento,** Nos indica la fecha límite en que el producto puede mantenerse en buenas condiciones y es adecuado para consumo; transcurrida esa fecha, puede ser peligroso para la salud. La fecha de vencimiento debe ser clara y en orden del día, mes y año.

CONSEJOS PARA UNA FOTO FAMILIAR



© 2008 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES INC
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

9155 Telegraph Rd.
Pico Rivera, CA.90660
Phone: (562) 364-1250

Pizza de manzana baja en calorías

- Niveles:** Acomode a las personas a distintas alturas, unos en el sofá, otros de pie, para conseguir un retrato más dinámico
- Pregunte “¿Me ven todos?”:** Si alguien no puede ver la cámara es quizás porque su cara se encuentra bloqueada por el resto del grupo.
- Fondo:** Evite paredes y espejos que generen sombra o destellos.
- Espacio:** deje el equivalente a una cabeza de ancho entre las personas y la orilla del visor de la cámara.
- Luz:** Evite los ojos rojos encendiendo las luces, o tomando la foto con la luz solar indirecta. Para mantener la iluminación, no deje que la primera y la última fila se separen más de 1.50m.
- Varias Tomas:** Los miembros de la familia se re-lajarán si toma varias fotos. De cinco intentos, seguramente obtendrá una foto buena.



1/2 kilo de masa para pizza

1/4 taza de jalea de manzana, derretida

4 manzanas medianas, sin corazón, rebanadas

1 cucharada de azúcar

1 cucharadita de canela

Caliente el horno a 170°C. Estire la masa hasta cubrir una charola de 25 x 40cm previamente engrasada con aceite vegetal antiadherente. Unte la jalea sobre la masa y coloque una capa de rebanadas de manzana. Espolvoree el azúcar y la canela, mezcladas. Hornee durante 18 minutos, o hasta que las orillas queden doradas.

“Son muy cortos los años de la niñez, y entre tantas presiones olvidamos que el oficio del niño es jugar. Queremos que gateen rápido, después que caminen, que usen cubiertos antes de los tres años, que digan palabras. Creemos que hacerlo TODO RÁPIDO es señal de genialidad. Una cosa es estimular y otra, muy diferente, saltarse las etapas de desarrollo innatas del ser humano”. *Lizzie Brostella, psicóloga y entrenadora personal para padres*



Alimentos para el Rostro

en el cuerpo.

Moretones

Consuma vegetales de hoja de color verde oscuro, como la espinaca.

El alimento favorito de Popeye contiene muchas vitamina K, esencial para la coagulación normal de la sangre, y vitamina C, clave en la cicatrización de las heridas.

Arrugas

Consuma aceite de oliva, almendras, arroz integral.

Estos alimentos son ricos en vitamina E, la cual se cree que ayuda a proteger las membranas celulares

de la piel. En estudios realizados, se descubrió que quienes consumen verduras, leguminosas, granos integrales y aceite de oliva tienen una piel menos arrugada.

Piel Delicada

Consuma cereales integrales, mariscos, ajo.

El selenio en estos alimentos conserva la elasticidad de la piel, protege contra el sol y retarda el envejecimiento. Un estudio demostró que, gracias a un suplemento a base de selenio, cobre y vitaminas en la dieta, un número menor de células sufrió daño tras la exposición prolongada al sol.

La dermatóloga Jeanette Jacknin aconseja combatir algunos de los problemas más comunes del cutis ingiriendo ciertos alimentos

Daños por el Sol

Consuma frutas y verduras de color amarillo y naranja.

Estas, junto con el protector solar de factor 15, pueden prevenir efectos nocivos del sol en la piel. Antioxidantes como la vitamina A, el betacaroteno y la vitamina C, actúan como protectores naturales