

EL CAMINO PARA TU SALUD

© 2009 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES, INC.
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

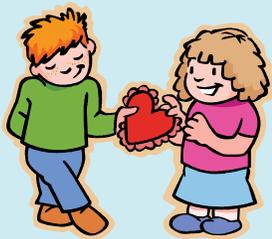


EDICIÓN N° 49

REALIZADO POR.
CLARA PATRICIA MARÍN C.



AMARNOS PRIMERO A NOSOTROS MISMOS



Aunque pueda parecer una afirmación egoísta y vanidosa, cosa que no lo es, lo cierto es que, en el amor es importante amarnos a nosotros mismos primero, antes de poder amar a alguien más. Es más, mientras más sano y auténtico sea nuestro amor hacia nosotros mismos, más sano y auténtico será también nuestro amor por los demás

Amarse a sí mismo significa buscar lo que verdaderamente es bueno para mí: mi salud, mi crecimiento, el amor, la cercanía con Dios. El amor a sí mismo es exigente. Si

me amo me obligo a mí mismo a trabajar, a estudiar, a cuidarme, a ser mejor cada día. Es estimarme, auto-conocerme, buscar la auténtica realización personal por medio de todo lo que hago y vivo, día tras día. Es luchar por descubrir y mantener mi individualidad, no el "individualismo"; sentirme sin miedos, sin dependencias o apegos afectivos, materiales o ideológicos. Significa, además, disciplina personal e interés y respeto genuino por mi mismo.

Sólo podemos compartir aquello que poseemos. Significa, entonces, que para que podamos compartir y amar adecuadamente a las demás personas, debemos primero aprender a amarnos a nosotros mismos. El amor auténtico por noso-

tros mismos nos impulsa a amar más y mejor a todos aquellos que nos rodean.

Como todo amor auténtico, el amor por mí mismo también parte de una decisión e implica un compromiso. El amor es mucho más que un sentimiento: tiene que ver con la persona como un todo, incluidas, por supuesto, la inteligencia y la voluntad. Por eso es una decisión. Si no fuera un acto libre, no tendría sentido que fuera un mandamiento. "Amarás a tu prójimo como a ti mismo". De modo que, en realidad, el primer paso para amarnos a nosotros mismos es tomar la decisión de hacerlo: **HOY DECIDO AMARME, ME COMPROMETO A HACERLO.**



"Te quiero no por lo que eres, sino por lo que soy cuando estoy contigo"

"Durante mi juventud el amor será mi maestro; en la madurez, mi ayuda; y en la vejez será mi encanto" (Kahlil Gibran)

"Amar es arriesgarse a que no lo quieran. Esperar es arriesgarse a sentir dolor. Intentar es arriesgarse a fracasar. Pero hay que arriesgarse. Por que lo más peligroso en esta vida es no arriesgar nada" (Leo Buscaglia)

"El amor son acciones, y no buenas razones"

"He decidido apostar por el amor, el odio es una carga demasiado pesada" (Martin Luther King, Jr.)

"En los sueños y en el amor no cabe lo imposible" (Janos Arnay)

"Amar profundamente a alguien nos da fuerza. Sentirse amado profundamente por alguien nos da valor" (Lao Tzu)

"No me digas que me quieres. Demuéstramelo" (Omage Jossy)

"Amar y ser amado es sentir el sol desde ambos lados" (David Viscott)



De acuerdo con el neurocientífico de la Universidad de Oxford y autor del libro "The Pleasure Center" (El Centro del Placer), Morten Kringelbach, el placer puede usarse como medicina. Al estimular los sitios correctos, implantando electrodos en el cerebro de una persona con dolor, este desaparece casi mágicamente, y el alivio es muy placentero. También podría ayudar a personas con depresión. Ahora bien, si uno se colocara un electrodo por puro placer no funcionaría. El cerebro se equilibra solo, y aunque podemos restaurar ese balance temporalmente, no es posible fijarlo de una forma particular. Es por eso que, mucha gente se recupera de la depresión más o menos en un año, aún si tratamiento.



NO PIERDA SU AVIÓN

Llegar tarde al aeropuerto es un lujo que no podemos permitirnos, pues arruinaría las más planificadas vacaciones o esa importantísima reunión de trabajo, eso sin hablar, de los gastos extras que conlleva y del estrés.

Así pues que, asegúrese de nunca sufrir esta situación, o por lo menos que no ocurra por culpa suya:

COMPRE SU BOLETO CON ATELACIÓN: eso le ahorrará sustos de última hora, y sobretodo, le saldrá más barato.

PLANEE SU RUTA: Teniendo en cuenta las aglomeraciones habituales en fechas festivas. Si puede, evítelas saliendo un día antes o un día después.

CAMBIO DE VUELO: Debe tener un mínimo de dos horas de tiempo entre una conexión de vuelo y la siguiente. Jamás piense que saldrá de la aduana, recogerá las maletas, recorrerá un aeropuerto grande y volverá a registrarse en menos de ese tiempo.

NO PLANEE HACER ALGO CAMINO AL AEROPUERTO: Muchos viajeros tienen el mal hábito de hacer varios mandados camino al aeropuerto. Si así lo hace, lo más probable es que ese día no viaje.

No invente, camino al aeropuerto, parar en el supermercado o alguna tienda para comprar café o cualquiera otra cosa que llevará como regalo o detenerse en cajero automático para sacar dinero. Tampoco planea buscar a su hijo al colegio o mandar un reporte por e-mail media hora antes de salir. Y, a menos que vaya del trabajo directo al aeropuerto con maleta y todo, no intente trabajar hasta la hora de salir al aeropuerto. No crea, además, que puede empacar 15 minutos antes de partir.

SALGA CON TIEMPO DE LA CASA: No se le ocurra pensar que estar tres horas antes en el aeropuerto es demasiado, ni tampoco crea que podrá llegar en "15 minutos". Sea realista

Piense en lo que necesitará llevar en su equipaje de mano, infórmese de los objetos y sustancias prohibidas.

Para no perder el vuelo, cierre la maleta la noche anterior y si su vuelo sale, por ejemplo, a las 8:00 PM. presuma que no hará

nada después de las 3:00 del día del viaje, salvo revisar la maleta vestirse, tomar un bocadillo y despedirse.

CHEQUEO ELECTRÓNICO

Esta es una manera de evitar la fila de registro en el aeropuerto. Entre a la página web de la aerolínea y haga check-in siguiendo las instrucciones que allí le indican. Imprima el pase de abordar, que llevará el código de barra. En algunos países, el chequeo también se puede hacer en máquinas dispuestas en el aeropuerto.

Cuando llegue al aeropuerto sólo tendrá que dirigirse al mostrador de recibo de maletas y no formar fila de registro.

SI PIERDE EL AVIÓN

Tiene derecho a desesperarse, sin embargo, procure no pelearse con los empleados de la aerolínea, ellos son quienes pueden ayudarle a resolver el problema. Sea que perdió el avión por culpa suya o de la compañía de aviación, por lo general la aerolínea intentará ubicarlo en otro vuelo lo antes posible, así que coopere.



La cocina es una actividad ideal para que como padres aprovechemos la oportunidad para compartir tiempo de calidad con nuestros hijos. Por ello, es esencial que como adultos entendamos que esta debe ser una actividad **DIVERTIDA**.

Entre los 3 y 6 años los niños desean estar con sus padres y captan de buenas ganas las actividades que se les permita. Podemos ponerlos a limpiar los mostradores de la cocina, lavar los trastes, cortar con cortadores de galletas y hasta estirar una masa con rodillo. Es importante no frustrarnos, muy por el contrario, guiarlos con paciencia para que tengan éxito en todas las tareas que les asignemos. Además, debemos explicarles y enseñarles las precauciones que deben tener

Los niños entre 10 y 13 años ya pueden hacer tareas un poquito más complicadas, como usar el rallo, picar ciertos alimentos, usar la batidora y la licuadora así como, el microondas e ir aprendiendo a manejar la estufa y el horno. Antes de permitirles operar la estufa y/o el horno, debemos llevarlos paso a paso por el proceso de encendido y apagado y supervisar que puedan hacerlo correctamente. A esta edad ya podemos entregarles recetas fáciles y dejar que las hagan por sí solos. También pueden ayudar a confeccionar lista de ingredientes.



TOMEMOS CONCIENCIA SOBRE LA OBESIDAD INFANTIL

Un niño obeso necesita atención médica temprana. En Estados Unidos donde la obesidad es más común que en cualquier otra

parte del mundo, el 25% de los menores de edad y el 30% de los adultos son obesos, a los que se destinan el 8% del presupuesto de salud. Lo que significa, que la obesidad más allá de ser un problema de salud forma parte de un problema social.

El mito sobre la obesidad, particularmente entre las familias hispanas, es una de las razones por las cuales continúa el incremento de esta enfermedad en esta población. Los pediatras aun tienen que luchar contra la antigua idea de que un bebé lleno de rollitos, o un niño gordito con mejillas abultadas y rosaditas es sano, cuando en realidad no lo es; y es común que deban sacar de su error a los padres, especialmente madres y abuelas, preocupados por lo “flaco(a)” que está su niño(a), mediante las curvas de crecimiento.

Como padres debemos entender que los hábitos que no consigamos cambiar durante la infancia de nuestros hijos serán más difíciles de corregir o tratar en años posteriores. La niñez es una etapa en la vida de nuestros hijos donde se moldea y ordena su personalidad, y se establecen patrones que serán la base del comportamiento de estos en la edad adulta. Por ello, debemos concentrar nuestros esfuerzos en proporcionarles la mejor educación posible.

Para la mayoría de nosotros, padres que “no tenemos tiempo”, que tenemos que dividirnos entre las múltiples tareas tanto laborales como domésticas, se nos hace más cómodo ofrecerles a nuestros hijos una comida más rápida. Y eso, día tras día, acaba por convertirse en un hábito y en una mala costumbre de que los niños consuman comidas atractivas por su aspecto pero que no contienen los nutrientes ni las vitaminas necesarias para que ellos crezcan fuertes y sanos. Caemos en el error de darle más importancia a

saciar el hambre de nuestros hijos, sin preocuparnos por prepararles un menú balanceado y saludable.

Por otro lado, el consumo compulsivo de alimentos altos en azúcar refinada y grasa, disponibles en escuelas o centros de diversión infantil, llevan paulatinamente a nuestros niños a un desastre nutricional por negligencia. La situación se agrava con los comerciales que refuerzan la conducta de comer más y mal. Como si esto no fuera suficiente, la era tecnológica del Internet, videojuegos y la televisión mantiene a nuestros niños pegados a las pantallas como imanes inmóviles alejados de su entorno, y sobre todo, del ejercicio. Nuestros hijos se vuelven sedentarios y propensos a la obesidad.

Debemos como padres entrenar a nuestros hijos en edad escolar para la elección de dietas balanceadas, cumpliéndolas en sus almuerzos y loncheras, aún sin la supervisión de un adulto..

Vayamos al supermercado en compañía de nuestros hijos, evaluemos los alimentos junto con ellos para que aprendan a escoger según sus calorías, contenido de grasas o azúcares. De igual forma como les enseñamos colores y formas, ellos aprenden por repetición, no despreciamos la capacidad de los niños, que pueden llegar a encontrarlo divertido.

También, nos compete enseñarles por medio de la información disponible o ejemplos, los efectos a largo y corto plazo de la obesidad. Un buen comienzo según la pediatra

Anamaris McKay sería “la guía tipo semáforo para la elección de alimentos saludables.. Los alimentos en zona roja son altos en calorías, grasos, fritos o azúcares y debe limitarse o evitarse. Los alimentos en la zona amarilla son aquellos altos en calorías pero necesarios para el crecimiento y deben consumirse con los parámetros de ingestas diarias recomendadas, como son carnes rojas, pescado, huevos, leche, cereales, etc. Los alimentos en el área verde son los bajos en calorías y se pueden consumir libremente; aquí están las verduras, frutas, bebidas naturales bajas en azúcar y las legumbres”.



“Los padres estamos llamados a crear conciencia y a ser modelos de alimentación saludable, de forma tal que los niños nos imiten a través de su vida”.

ES MEJOR ESPERAR PARA LA CESÁREA



Según un artículo, más de la mitad de los nacimientos por cesárea son realizados por elección y más de un tercio de esas cesáreas se efectúan muy pronto, lo que pone en riesgo a los bebés de desarrollar problemas respiratorios.

El artículo continúa diciendo que, de acuerdo con una investigación publicada en la revista médica *"New England Journal of Medicine"*, los niños que fueron sacados de la matriz antes tuvieron más complicaciones, entre ellas, problemas respiratorios, aunque ya hubieran cumplido el plazo adecuado de embarazo. Incluso unos cuantos días representan una diferencia.

Los descubrimientos ofrecen una guía para el creciente número de mujeres a las que se le programa cesárea,

as, y el estudio sustenta la recomendación de realizar las operaciones luego de las 39 semanas, a menos que los exámenes demuestren que los pulmones del bebé están maduros. Los nacimientos son fijados para las 40 semanas y los bebés ya están formados a las 37.

"Tome su fecha de parto y réstele siete días, y cualquiera de esos días está bien" dijo uno de los investigadores, el doctor John Thorp, de la Universidad de Carolina del Norte, en la Facultad de Medicina de Chapel Hill.

La tasa de cesáreas en Estados Unidos se encuentra en su nivel más alto de la historia, conformando el 31% de los partos.

Hay muchas razones para ello: madres de mayor edad, los partos múltiples, la amenaza de demandas por negligencia médica, la preferencia de médicos y mamás, y los riesgos de tener parto natural luego de una cesárea.

Se suele considerar que un feto de 37 semanas es un niño a término. Esa es nuestra práctica estándar, dijo Alan

Tita, quien dirigió el estudio. "Por ello, creo que las mujeres cuando llegan a esta edad gestacional están cansadas del embarazo, ansiosas por ver al recién nacido y comienzan a pedir la cesárea. Y los médicos quieren complacerlas", agregó.

El doctor Michael Greene, del Hospital General de Massachusetts, señaló que las pacientes que suelen optar por una cesárea programada quieren que su obstetra personal esté presente en el parto. "Para acomodar los horarios y minimizar la posibilidad de que una paciente comience el trabajo de parto y requiera un procedimiento no electivo, cuando el médico no está disponible, suelen programarse los procedimientos antes de la semana 39 de gestación", dijo el Dr. Greene.

Los estudios también indican que los médicos no deben esperar demasiado, dado que la tasa de complicaciones aumentaba después de las 41 semanas de embarazo.



Un estudio de la Universidad de Estocolmo, Suecia, probó que nuestra inteligencia y capacidad de recordar aumenta cada día. La investigación, similar a la realizada por el neozelandés, James R. Flynn (quien concluyó que el coeficiente de inteligencia aumenta con cada generación), midió la capacidad de recordar para estudiar el desarrollo de la memoria y detectar la demencia temprana. "La memoria emocional o memoria episódica, mejora con cada generación" expresó Lars-Göran Nilsson, profesor de psicología de esa Universidad.

La comida no es un premio, no es un castigo, y tampoco debe ser un desahogo a las tensiones de una persona. La comida debe tener su lugar, su hora, y su control.

OPTE MEJOR POR LO PROBADO Y SEGURO

La mayoría de las veces resulta prudente tomar los fármacos probados, cuyos efectos adversos se conocen, en lugar de los nuevos, de los que se cuentan con menos datos. "Para conocer con certeza los efectos adversos de un fármaco, hay que esperar a que se use ampliamente" dice Peter J. Pitts, presidente del Centro para la Medicina de Interés Público y ex comisionado de la Administración de Alimentos y Medicinas de Estados Unidos. A veces hacen falta muchos años y millones de usuarios para que surja un patrón de reacciones.

1) **Cuando su médico le recete un fármaco nuevo**, pregúntele por qué es mejor para usted que los que ya llevan muchos años en el mercado, y qué efectos secundarios graves podría provocarle, lea también los folletos informativos que la farmacia tenga sobre el medicamento nuevo antes de tomarlo.

2) **Mantenga informado a su médico.** Si experimenta algún síntoma físico o mental inesperado, acuda lo antes posible a su médico. Informe, también a las autoridades de salud y al laboratorio fabricante sobre cualquier efecto adverso del fármaco.



MITOS Y VERDADES SOBRE EL HÁBITO DE FUMAR

Los expertos desmienten algunas creencias falsas sobre el hábito de fumar

Mito: "Si dejo de fumar de seguro subo de peso"

Verdad: Una vez que deje de fumar, probablemente usted se sienta tentado a sustituir el cigarrillo con comida, así pues, no caiga en la trampa. El ejercicio regular y una alimentación sana evitarán que engorde.

Mito: " Los cigarrillos suaves son una opción menos nociva"

Verdad: No son menos dañinos. También importa la manera de fumar, y no sólo cuánto usted fuma; si da chupadas fuertes a un cigarrillo bajo en alquitrán, usted absorberá una mayor cantidad de nicotina.

Mito: "No fumo mucho, así que no soy adicto".

Verdad: La adicción se puede determinar por el tiempo que tarda la persona en necesitar el primer cigarrillo

del día. Si su adicción es fuerte, necesitará fumar una media hora después de despertar.

Mito: Los TRN (tratamientos de Reemplazo de Nicotina) con llevan riesgo de sobredosis de nicotina.

Verdad: Si usa un TRN como se indica, usted absorberá menos nicotina que fumando cigarrillos.



La pasta que más rápido se cocina es el cabello de ángel o "angel hair". Toma apenas 1 minuto si es fresca o 4 minutos si se compra seca, en bolsas o cajas.

La pasta que más se demora en cocinar son los *tortellini*; los frescos toman 5 minutos y los secos 15 minutos. El resto de las pastas (*penne, espagueti, linguine, farfalle, etc*) toman entre 3 y 4 minutos cuando son frescas y de 8 a 14 minutos cuando son secas.



Cambiar los focos comunes por lámparas fluorescentes de bajo consumo reduce la emisión de dióxido de carbono (CO₂) en 140 kilos al año (el CO₂ es el gas causante del efecto invernadero y del cambio climático) Los focos de bajo consumo utilizan 60% menos electricidad que los tradicionales. Si cambia 3 bombillas de mayor consumo por sus equivalentes "amigables con el medio ambiente", reducirá a la mitad el gasto en iluminación.



En el pasado, los terapeutas hacían que sus pacientes adultos les contarán sus pesadillas para procesar los problemas subyacentes que las provocaban. Hoy en día se ha comenzado a usar una nueva terapia, desarrollada por el Dr. Barry Krakow, que pone énfasis en que el paciente reescriba su "libreto", cambiando partes del mismo por experiencias más agradables. El método ha ayudado en el 70% de los casos.



MAS CONCIENCIA ECOLÓGICA A LA HORA DE LIMPIAR

Casi todos los productos de limpieza ensucian la Tierra. Los productos químicos que se mezclan con el agua y que usamos, ya sea en el hogar o el trabajo, terminan en ríos y mares. Hasta el detergente libre de fosfato, por ejemplo, es contaminante. ¿Qué podemos hacer? Las organizaciones ecologistas proponen limpiar de modo más natural posible. Algunas de sus sugerencias son las siguientes:

- 1) Usar jabón libre de aditivos y colorantes sintéticos.
- 2) Para cortar la grasa y limpiar vidrios, usar vinagre.
- 3) Para limpiar alfombras, usar almidón de maíz.
- 4) Para blanquear la ropa y dar más brillo a la de color, agregar media taza de sal de sodio a cada carga de lavado o agregar jugo de limón al ciclo de enjuague y tender la ropa al sol.
- 5) El vinagre en el agua del enjuague actúa del mismo modo que un suavizante de telas.
- 6) El aceite de eucalipto natural desinfecta y desodoriza pisos y muebles del baño y de la cocina.

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

“El silencio es uno de los argumentos más difíciles de refutar” Josh Billings



© 2009 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES INC
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

9155 Telegraph Rd. Pico Rivera, CA.90660

Phone: (562) 364-1250

Email: info@eccafs.org

<http://eccafs.org>

QUÉ HACER EN LOS SIGUIENTES CASOS

RAYOS



Si está al aire libre y se desata una tormenta, corra a meterse bajo techo. Un edificio cerrado es lo más seguro, pero un auto también sirve; sólo cierre las portezuelas y ventanillas y no toque ninguna superficie metálica. Quédese allí hasta media hora después del último trueno. Si pasan menos de 30 segundos entre el trueno y el rayo, este último caerá a unos 10 kilómetros de distancia. Un rayo puede alcanzarlo incluso a 25 kilómetros.

Cuando busque dónde resguardarse, evite los objetos altos y aislados (árboles, edificios parcialmente descubiertos), los postes, las cercas y todo objeto o superficie de metal. Si está con un grupo de personas, no se junten; manténganse por lo menos a cinco metros de distancia unos de otros. Así, si un rayo alcanza a uno, no lesionará a los demás.

INTOXICACIÓN



Dos de las causas más comunes de intoxicación son la sobre dosis accidentales o intencionales de fármacos (con frecuencia analgésicos, sedantes y antidepresivos) y el contacto con productos de limpieza. Antes de hacer cualquier cosa, llame al número de emergencias, sin importar la cantidad de la sustancia que haya ingerido.

No se provoque el vómito ni tome jarabes de ipecacuana u otro vomitivo, aconseja el doctor Alvin C Brostein, del Centro de Intoxicación y Fármacos de las Montañas Rocallosas, en Denver. “Nunca se ha demostrado que la ipecacuana sea benéfica”.

La ipecacuana lo puede hacer vomitar durante horas. Además, si usted

ingirió una sustancia cáustica y se provoca el vomito, se quemará el esófago y la garganta. Y supongamos que por accidente ingirió algunos sedantes de más. Si toma jarabe de ipecacuana mientras está somnoliento y su reflejo nauseoso no funciona bien, una sobredosis controlable de sedantes se puede convertir en algo más peligroso.

El monóxido de carbono, gas incoloro e inodoro, es un veneno que mata a miles de personas cada año, sin que se den cuenta. No quemé carbón o leña dentro de la casa, ni deje encendido el calentador del agua durante la noche.

Si inhala blanqueador de cloro o amoníaco, aléjese del lugar de inmediato. Si el producto de limpieza hizo contacto con su piel, lávese con agua la zona afectada. Luego llame al 911 o a un hospital y siga las instrucciones que le den.

RECETAS QUE PUEDEN HACER LOS PEQUEÑINES

Brusquetas de Queso con Frutas (Niños de 3 a 6 años)

Ingredientes:

1 viril de pan integral
1/2 barra de queso crema sin grasa
1 lata de 16 onzas de ensalada de frutas sin jugo

Procedimiento: El adulto corta el pan en rebanadas diagonales de 3/4” de ancho y el niño las pone a tostar hasta que estén doraditas. Luego unta cada rebanada con una capa de queso crema y las pone a un lado. El adulto abre la lata de frutas y el niño la escurre en un colador hasta sacarle todo el jugo. Luego coloca las frutas sobre papel absorbente para secarlas aún más. El niño pone una cucharada de frutas sobre la capa de queso crema de cada rebanada.

Crostini con Atún y Queso (Niños de 4 a 6 años)

Ingredientes:

16 rebanada de pan sin bordes
1 lata de atún con maíz
4 onzas de queso crema
1 cda de salsa de tomate
2 cdas de maíz en grano

Procedimiento: El niño pica el pan utilizando cortadores de galletas para darle forma. El adulto abre la lata de atún. El niño bate el queso crema, que

debe estar a temperatura ambiente, hasta que esté cremoso. Luego agrega el atún y la salsa de tomate al queso y revuelve bien hasta quede una mezcla homogénea. El adulto hornea los cuadritos de pan hasta que estén bien tostaditos. Pueden tostarse en un hornito tostador. El niño coloca la crema de atún por cucharaditas en cada tostada para finalmente decorarlas con granitos de maíz.