

EDICIÓN 53

REALIZADA POR:
CLARA PATRICIA
MARÍN CASAS

EL CAMINO PARA TU SALUD

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



RECUERDA PAPÁ

Que si no juegas ahora conmigo, cuando tu quieras ya habré crecido.
Que la armonía entre tú y mamá me dará seguridad ante la vida y hará de mí un triunfador o un frustrado.
Que de tu amor depende mi capacidad de amar cuando sea adulto.
Que soy muy feliz cuando me llevas dormido hasta mi cama.
Que lo que yo aprendo contigo lo recordaré toda la vida.
Que si oramos juntos aprendo a comunicarme con Dios.
Que el amor y respeto que demuestres por nuestros semejantes será el amor y el respeto que yo les tenga cuando sea adulto.
Que yo también tengo intereses personales.
Que me gusta tomar parte en las decisiones familiares.
Y Que te necesito como mi mejor amigo!
(anónimo)



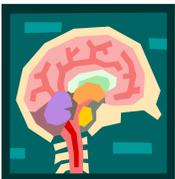
FELIZ DÍA DEL PADRE

- Dios, dame el día de hoy fe para seguir adelante
- Dame grandeza de espíritu para perdonar
- Dame paciencia para comprender y esperar
- Dame voluntad para no caer
- Dame fuerza para levantarme si caído estoy
- Dame amor para dar
- Dame lo que necesito y no lo que quiero
- Dame elocuencia para decir lo que debo decir
- Haz que yo sea el mejor ejemplo para mis hijos
- Haz que yo sea el mejor amigo de mis amigos
- Haz de mi un instrumento de tu voluntad
- Hazme fuerte para recibir los golpes que me da la vida
- Déjame saber que es lo que tu quieres de mí
- Déjame tu paz para que la comparta con quien no la tenga
- Por último, anda conmigo y déjame saber que así es



LOS NIÑOS Y LOS IDIOMAS Hoy en día es indispensable hablar más de un idioma, no sólo para ampliar nuestras oportunidades laborales sino también para estar acorde con el mundo globalizado en el que vivimos. Si eso es ahora, cómo será entonces cuando nuestros hijos crezcan y entren al mercado laboral. Será un requisito que sean multilingües. Y en este sentido las familias que viven en el extranjero tienen la ventaja de que sus hijos aprenden el idioma materno y el idioma del lugar donde residen. Incluso en muchas familias el padre y la madre tienen lenguas maternas diferentes.

La doctora Laura-Ann Petitto (citada en un artículo de TodoPapás), directora de la investigación sobre la educación bilingüe en la Sociedad Americana de Neurociencia, considera que cuando los niños son expuestos desde muy temprana edad a dos lenguas diferentes, "crecen como si tuviesen dos seres monolingües alojados dentro de su cerebro". Petitto explica que, a diferencia de los que se podría temer, "no se produce ningún tipo de contaminación lingüística ni retraso en el aprendizaje". Los niños pequeños pueden aprender un idioma más rápido y más fácil que los adolescentes o los adultos. No tengamos miedo, entonces, de hablarles a nuestros hijos en otro idioma en casa, mientras más lo escuchen y lo usen, más rápido lo aprenderán.



ENTENDIENDO LA MENINGITIS

La meningitis se caracteriza por una inflamación de las delgadas membranas que rodean el cerebro y la médula espinal: las meninges. La causa más frecuente de este tipo de inflamación son los virus, es decir, cuando a las meninges y al líquido cerebroespinal llegan estos microorganismos por medio de la nariz o la boca. La meningitis causada por bacterias, hongos, medicamentos y otras enfermedades es poco frecuente pero potencialmente letal. Estos tienden a bloquear los vasos sanguíneos en el cerebro conllevando a derrame, lesión cerebral y de otros órganos. **La meningitis progresa con mucha rapidez, por lo que el diagnóstico y tratamiento precoz es importante para prevenir secuelas severas y la muerte.**

Aunque cualquier persona puede contraer meningitis, es una enfermedad especialmente frecuente en niños y per-

sonas inmunosuprimidas. Los síntomas más frecuentes son dolor de cabeza y rigidez de la nuca que tiende a asociarse con fiebre, intolerancia anormal a la luz y/o a los sonidos y trastornos de la consciencia. A menudo, especialmente en niños pequeños, sólo se presentan síntomas inespecíficos, tales como irritabilidad y somnolencia. Si se presentan erupciones en la piel, puede indicar una forma particular de meningitis, como la meningococcemia.

La meningitis se diagnostica con un procedimiento médico llamado punción lumbar, en la que se inserta una aguja especial dentro de la columna vertebral para extraer una muestra de líquido cefalorraquídeo, que rodea al cerebro y la médula espinal. El tratamiento tiene que ser inmediato, con el uso de antibióticos en el caso de infecciones bacterianas o antivirales en el caso de meningitis virales. En algunos casos se indica la administración de corticoesteroides, como la

dexametasona, para prevenir las secuelas de la inflamación, pues tienden a producir una mejor evolución neurológica.

La meningitis puede potencialmente causar consecuencias serias de larga duración, como sordera, epilepsias, hidrocefalia o déficit cognitivo, en especial en pacientes en quienes el tratamiento se ha demorado. Ciertas vacunas pueden prevenir algunas infecciones bacterianas que causan meningitis.

Desafortunadamente aún no se dispone de vacuna frente al meningococo tipo B que ocasiona una de las formas de meningitis bacteriana. Tampoco existe vacunación frente a los virus causantes de meningitis virales. Actualmente se está trabajando en una vacuna para ayudar a proteger contra la enfermedad *Neumococica Invasiva*.

Extraído de WIKIPEDIA



Examine cada cierto tiempo la puerta del refrigerador para asegurarse de que la banda de goma sella bien y el aire frío no se escapa. Si esto ocurre, la temperatura en el interior del refrigerador puede subir, con las consiguientes consecuencias para los alimentos. Para cerciorarse de que la banda ajusta bien coloque un papel doblado en el borde de la puerta y cierre ésta. Tire de la parte del papel que queda afuera. Si sale con facilidad, es señal de que la banda de goma esta floja y es tiempo de que la reemplace por otra nueva.



EVITE LOS ACCIDENTES

Hay un refrán que dice "más vale prevenir que lamentar", pues bien, si usted tiene niños pequeños y posee una bicicleta estática o un treadmill (para caminar), desconéctelos y cubra los enchufes, pues cada año son miles de niños los que sufren accidentes con equipos para hacer ejercicios.

OTRO USO DEL YODO



Si usted, su hijo o alguna persona en su familia se ha enterrado una astilla minúscula que le molesta, pero que no puede localizar en la piel, extienda un poco de yodo sobre el área. El yodo le da un color oscuro a la punta de la astilla, y le resultará entonces muy fácil distinguirla y sacarla con pinzas.



Limpiador de Alfombra

Si su alfombra se manchó de grasa no se apure. Ponga una buena cantidad de bicarbonato de sodio sobre las manchas frotándolas ligeramente. Déjelo reposar, preferiblemente toda la noche. Al día siguiente pase la aspiradora y verá que la mancha ha desaparecido.

¿QUE NOS HACE MEJORES PADRES?

“Los buenos padres no le dan a su hijo todo lo que necesita. Le enseñan que él es capaz de conseguir lo que quiere.

Los buenos padres no buscan hacer feliz a su hijo. Le enseñan que la felicidad depende de cada uno.

Los buenos padres no le dan oportunidades a su hijo. Le enseñan a buscarlas, a crearlas y a aprovecharlas.

Los buenos padres no le dan a su hijo lo mejor para que sea feliz.

Le enseñan a disfrutar y a encontrar lo mejor, aún en lo más sencillo.

Los buenos padres no le enseñan a su hijo a superar siem-

pre a los demás. Le enseñan a superarse a sí mismo.

Los buenos padres no le enseñan a su hijo a decir todo lo que piensa.

Le enseñan que lo que pensamos no es la verdad absoluta y que debemos ser cautelosos al expresar nuestras opiniones, teniendo en cuenta los sentimientos de los demás.

Los buenos padres no le resuelven los problemas a su hijo,

Le enseñan a asumir responsabilidad y a aprender de sus errores.

Los buenos padres no le enseñan a sus hijos a evitar los fracasos.

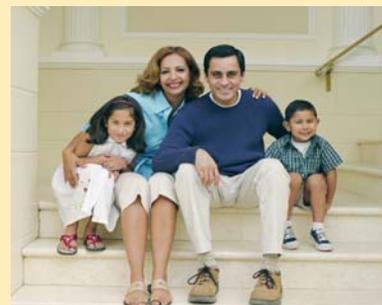
Le muestran que el fracaso es parte del camino hacia el éxito.

Los buenos padres no convencer a su hijo de su importancia en la sociedad.

Le enseñan que sirviendo se volverá importante para ella.

Los buenos padres no le enseñan a su hijo a ser crítico y resentido ante las injusticias, Le enseñan a contribuir en paz y a construir la justicia.”

Anónimo



HAGA UNA INSPECCIÓN EN SU COCINA

No guarde envases de alimentos en gabinetes por donde pasan tuberías de agua, de desagüe o de calefacción. Es muy difícil sellar por completo estos gabinetes, y los alimentos dentro de ellos serían una invitación a ratones, cucarachas e insectos en general.

Examine las fechas de vencimiento de conservas, carnes congeladas y alimentos de todo tipo, y asegúrese de utilizarlos antes de que se pasen.

Por otra parte, si el alimento en cuestión tiene un aspecto, un color o un olor extraño, deséchelo aunque no haya llegado la fecha de vencimiento. Resista la tentación de probarlo “para saber si sabe bien”. Las bacterias nocivas pueden afectar el organismo sólo con llevarse un bocado a la boca.

Cerciórese de que su refrigerador mantiene una temperatura adecuada, tanto el congelador como en la parte de abajo. Así los alimentos que guarda en él se conservarán en buenas condiciones el máximo de tiempo.

Antigua Bendición Irlandesa

Que el camino venga a tu encuentro,

Que el viento sople siempre a tu espalda,

Que el sol te de siempre en la cara,

Que la lluvia caiga lentamente en tu campo

y hasta, que volvamos a vernos...

Que Dios te tenga en la palma

UN GIMNASIO CASERO

Muchas veces nos quejamos de que no tenemos tiempo ni presupuesto para poder asistir regularmente al gimnasio. Pues bien, si somos creativas podemos hacer nuestro propios "equipos" sin gastar mucho. A continuación ideas que encontré en un artículo de la revista IDEAS (de hace más de 10 años) y que hoy por hoy son igual de útiles:

En lugar de tobilleras con pesas (que son tan caras), busquemos un par de medias gruesas y las rellenamos con arroz o frijoles crudos. Cosamos los extremos y le fijamos unas tiras de velcro para adaptarlas a los tobillos, de modo que queden bien ajustadas.



Podemos usar latas de sopa o leche sin abrir como pesas para fortalecer los músculos de los brazos.

Para "quemar" la grasa extra de las piernas y de paso afirmar los músculos, podemos poner en el piso un directorio telefónico (atándolo antes con precinta para que no se resbale). Nos paramos de puntillas en el borde del directorio, dejando que los talones cuelguen por el lado. Levantamos muy lentamente los talones y después los dejamos caer de nuevo hasta el suelo, procurando que los músculos de las pantorrillas hagan todo el "trabajo".

Si tenemos escaleras en nuestra casa,

subámoslas y bajémoslas con rapidez (pero sin exagerar), y de esa forma no tendremos que usar la costosa máquina estacionaria.

Para sustituir las barras con pesas en los extremos, echemos arena en dos frascos plásticos y fijemos cada uno en la punta con un palo de escoba. Cuidemos sólo de que cada frasco no pese más de 6 o de 7 kilos.

Pongamos la música que más nos guste (preferiblemente rápida), y bailemos al compás de ella por toda la casa.

Saltemos cuerda cada vez que podamos. Es excelente para la figura y súper divertido.



LOS VASITOS CAPILARES

El problema de los vasitos capilares rotos o dilatados en las mejillas o alrededor de la nariz es más

común en pieles claras. Y aun cuando el único remedio realmente efectivo es que un dermatólogo los elimine por medio de la aguja eléctrica o de los rayos láser, existen algunas cosas

que las personas, con mayor predisposición, pueden hacer para prevenir el problema:

- Usar siempre crema bloqueadora. La exposición diaria a los rayos ultravioletas es una de las mayores causas del problema.
- Evitar del todo o usar con moderación aquellos productos que pueden irritar la piel, tales

como, jabones fuertes, cepillos duros, cremas abrasivas, etc.

- Evitar las cosas que puedan hacerlos enrojecer fácilmente, como exponerse al frío o al calor excesivo, tomar baños de vapor, hacer ejercicio excesivo, comer alimentos muy condimentados o consumir demasiada bebidas alcohólicas.



Frituras de Queso

Ingredientes:

2 tazas de queso rallado

2 claras batidas a punto de nieve

1 taza de harina

1 1/2 cucharaditas de polvo para hornear

1 huevo batido

Nueces batidas

Aceite para freír

Preparación:

En un recipiente hondo, mezcle el queso con las claras de huevo, el polvo de hornear y un poco de harina. Formar bolitas, pasarlas por el huevo batido y después por las nueces molidas. Freír hasta dorarlas y servir inmediatamente

"Cuando un gran amigo nos ofende, deberemos escribir en la arena donde el viento del olvido y el perdón se encargarán de borrarlo y apagarlo, por otro lado, cuando nos pase algo grandioso, deberemos grabarlo en la piedra de la memoria del corazón donde viento ninguno en todo el mundo podrá borrarlo".



LA MIEL

Para endulzar nuestros alimentos, no hay nada tan natural y nutritivo como la miel. Ella tiene múltiples propiedades: actúa como tónico cerebral (gracias a su alto contenido de fósforo), alivia los problemas hepáticos (por su fácil asimilación). Es anti-diarreica, anti-artrítica y reconstituyente (debido a su riqueza en hierro y en vitaminas del grupo B); y para los tratamientos de

belleza, es un producto muy eficaz.

TIPOS DE MIEL

Existen tantas clases de miel como flores puedan libar las abejas. La más abundante y consumida es la miel multiflorar. Algunas de las más conocidas, son:

Miel de Azahar: Estupenda para aliviar el insomnio (relajante), e igualmente muy recomendada para las embarazadas, sobre todo, en los últimos meses

de gestación.

Miel de Eucalipto: Excelente para combatir los catarros comunes y la bronquitis. También actúa como desinfectante de las vías urinarias, pues favorece la expulsión de cálculos.

Miel de Romero: Indicada para aliviar los padecimientos menstruales. Además, ayuda a combatir el estrés.



¿CON TACÓN ALTO O BAJO?

El zapato totalmente plano puede ocasionar en algunas personas dolores en la columna vertebral. Así mismo, hay quienes le producen dolores en la piernas y pies. Esto se debe a una posible compresión de la columna vertebral, con el consiguiente peligro de estiramiento del "Talón de Aquiles". Sin embargo, los tacones que tienen alrededor de 8 cm de altura, son peores pues hacen que el cuerpo se incline hacia adelante y se arquee la zona lumbar. Estos tacones tan altos son los responsables de deformaciones en la columna vertebral, en los pies, y en algunos casos, de la aparición de venas varicosas. Según los expertos la altura ideal sería entre 3 y 5 cm.



¿PADECE SU HIJO DE ESCOLIOSIS?

La escoliosis, o desviación de la espina dorsal, es un desorden muy frecuente en los niños que, si no se trata a tiempo, puede dar lugar en el futuro a severos dolores de espalda, y a veces hasta deformidades y grandes dificultades para caminar. Existen tratamientos para combatirla, que resultan más eficaces mientras más temprano comiencen a aplicarse (de ahí la importancia de detectar la enfermedad en los primeros momentos, antes de que se haga aguda). El problema, sin embargo, es que a veces los síntomas iniciales no son muy marcados

Haga que su hijo se pare bien derecho, y contéstese las siguientes preguntas mientras lo observa por la espalda:

- ¿Uno de los hombros del niño se ve más alto que el otro?
- ¿Es uno de los omoplatos más prominente que el otro?
- Cuando los brazos caen en forma natural a los lados del cuerpo ¿es la distancia entre uno de ellos y el cuerpo mayor que la del otro?
- ¿Nota que una de las caderas es más alta o más prominente que la otra?
- ¿Parece el niño inclinarse, aunque sea ligeramente, hacia un lado?
- Cuando el niño se inclina hacia adelante con los brazos colgados flojamente y las palmas de las manos tocándose entre sí a la altura de las rodillas, ¿nota una protuberancia en la espalda, hacia el área de las costillas?
- ¿Hay algún bulto o protuberancia cerca de la cintura?

Si la respuesta a cualquiera de las anteriores preguntas es afirmativa, consulte sin demora al pediatra para que le haga al niño un examen detenido y se asegure si padece o no de escoliosis. La rapidez con que usted actúe puede ser determinante en el futuro de su hijo.



UNA BUENA SOLUCIÓN PARA LAS TENTACIONES

Mantener en nuestra casa paquetes de palomitas de maíz sin grasa y bajas en calorías, de las que se hacen en el microondas, es la

solución perfecta para "matar" el hambre en esas noches en que estamos viendo la televisión y sentimos una gran tentación de comer algo innecesariamente. Incluso, podemos llevar paquetes de palomitas al cine en un bolso, aparte de controlar la grasa que consumimos, ahorramos dinero.



9155 Telegraph Rd. Pico
Rivera, CA.90660
Phone: (562) 364-1250
Email: info@eccafs.org
http://www.eccafs.org

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

El Camino Children & 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.



LA GRIPE O INFLUENZA

La gripe o influenza, como comúnmente se le llama, es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por los virus de la gripe. Generalmente se presenta de manera súbita y puede incluir los siguientes síntomas:

- Fiebre (por lo general alta más de 38° C)
- Escalofríos
- Dolor de cabeza
- Cansancio (puede llegar a ser extremo)
- Tos
- Dolor de garganta
- Moqueo o congestión nasal
- Dolor muscular
- Diarrea y vómito (más frecuente en los niños que en los adultos)
- Infección del oído
- Mareo
- Pérdida del apetito
- En algunas personas la gripe puede causar complicaciones graves.

CÓMO SE PROPAGA LA GRIPE: De persona a persona a través de gotitas respiratorias que se expulsan cuando alguien infectado tose o estornuda. Ahora bien, de vez en cuando una persona se puede infectar al tocar un objeto contaminado con el virus y luego tocarse la nariz o la boca.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

1. Cubrirnos la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando tosa-

mos o estornudemos, y bolarlo a la basura luego de usarlo.

2. Lavarnos las manos a menudo con agua y con jabón, especialmente, después de toser y estornudar. Si no tenemos agua ni jabón a la mano, usemos un desinfectante de manos a base de alcohol.
3. Procuremos no tocarnos los ojos, la nariz ni la boca. Esta es la forma en que los gérmenes se propagan.
4. Evitar acercarnos a personas enfermas.
5. Si nos da gripe, debemos quedarnos en la casa y no debemos ir al trabajo, al colegio ni a reuniones sociales. De esta manera, estaremos ayudando a evitar que otras personas se enfermen también.
6. No compartir utensilios personales tales como vasos, platos, cubiertos, etc.
7. Vacunarnos todos los años contra la gripe.

LA VACUNA: La vacuna contra la influenza contiene fragmentos del virus muerto. Su efecto dura 12 meses. Es recomendable aplicársela entre los meses de octubre y noviembre, tiempo en el cual se incrementa el virus en la población por la época invernal.

QUIENES DEBEN VACUNARSE

- Niños entre 6 meses y 2 años de edad
- Personas mayores de 50 años.
- Personas con problemas médicos crónicos que viven en instituciones de atención a largo

plazo.

- Aquellas personas que tienen un problema de salud a largo plazo, por ejemplo: enfermedad del corazón, enfermedad de los pulmones, asma, enfermedad de los riñones, enfermedad metabólica, como diabetes, etc.
- Aquellas personas que tienen el sistema inmunológico debilitado a causa de: 1) VIH/ SIDA u otras enfermedades que debilitan el sistema inmunológico. 2) Tratamiento a largo plazo con medicamentos como esteroides. 3) Tratamiento del cáncer con rayos X o medicamentos.
- Mujeres que estarán en el tercer mes o más de embarazo durante la época de gripe
- Todas las personas que trabajen con bebés menores de 6 meses
- Residentes en hogares geriátricos.
- Trabajadores del área de salud.
- Niños y jóvenes de 6 meses a 18 años de edad que reciban tratamiento a largo plazo con aspirina (podrían desarrollar el síndrome de Reye si contraen la gripe).
- Todas las personas que deseen reducir el riesgo de enfermarse de influenza o de transmitirla a otros.

QUIENES NO DEBEN VACUNARSE

- Personas con alergia severa al huevo de gallina
- Personas que en el pasado una tuvieron una reacción severa a la vacuna contra la influenza
- Menores de seis meses
- Personas que desarrollaron el síndrome Guillain-Barre (GBS) dentro de las 6 semanas siguientes de haber recibido la vacuna.
- Personas que tienen alguna enfermedad que produce fiebre. (Cuando los síntomas disminuyan se podrán vacunar).