



EL CAMINO PARA TU SALUD

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

EDICIÓN 59
REALIZADA POR:
CLARA PATRICIA
MARÍN CASAS



FELIZ NAVIDAD PRÓSPERO AÑO NUEVO

“El árbol de Navidad es algo más que un adorno, es una forma de vivir con más intensidad la espera del Señor.

Esta Navidad quiero ser tu pino Señor. Un pino sencillo de los que nacen en las sierras, pero con unas ramas verdes y frescas, alimentado por la sabia de tu vida divina. Como un reflejo tuyo, mi forma será triangular, signo de la Santísima Trinidad y si una rama sobresale demasiado, hazme sensible para cortarla antes de que me deforme demasiado.

Empezaré a limpiar mi tronco y mis ramas, de todo musgo o heno que tenga. Y así poco a poco quitaré todo lo que me estorba; mi egoísmo, mis envidias, mis incomprendimientos, mi orgullo, mi soberbia, que como "plaga" crecen sin que yo me de cuenta.

Como un recuerdo de todas las estrellas que brillaron esa noche bendita en que Tú naciste, me llenaré de focitos de colores para reflejar a los demás la alegría de Tú venida al mundo. Escogeré unas esferas doradas, las más brillantes para que representen todas mis Alabanzas, por el sol que sale cada día, por las estrellas, por los atardeceres tan hermosos, y por todas las maravillas del mundo que Tú creaste para nosotros, por ser nuestro Ser Supremo.

Continuaré con muchas esferas rojas, que representan mis Peticiones. Te pido que hagas de mi un instrumento de Tú Amor. Te pido por mi familia, mis amigos, mi comunidad, mi parroquia. Por mi Patria para que sea un país donde Tú siempre reines. Que jamás el desaliento, entre en mi corazón. Te pido Tú Santo Espíritu y con él, la verdadera Sabiduría que viene de ti. Dame Señor lo que Tú sabes que me conviene y yo no sé pedir. Dame mucha paciencia y humildad. Dame prudencia para nunca herir a nadie y dame caridad para tener un corazón grande que sepa amar.

Pondré también unas esferas azules, para pedirte con ellas Perdón porque yo no siempre he sido fiel, porque no he sabido dar ni perdonar, porque viendo "la luz" he preferido "la oscuridad", porque conociendo "el bien" he optado por "el mal".

Por último, me llenaré de esferas plateadas, muy grandes que serán para darte Gracias, por todo lo que he recibido de Ti. Gracias porque me has otorgado salud, bienestar, alegría y satisfacciones. Gracias también por la enfermedad, las penas y los sufrimientos, aunque me cuesta trabajo decírtelo y aceptar tu voluntad. Tú sabes lo que hiciste. Gracias Señor por todo aquello que me acercó íntimamente a Ti. Es tanto lo que tengo que agradecerte.

Y en la punta, con una luz muy intensa, pondré una estrella enorme, que me ilumine siempre, esa será mi Fe. Una Fe madura e inquebrantable, siempre en aumento, que se alimentará de tu Sagrada Eucaristía y de tu palabra. Por eso esa luz brillará para todo aquel que se acerque a mí, porque Tú brillas en mí. Yo quiero ser esta y todas las próximas Navidades, tu pino Señor. Lléname de alegría para participar a todos mis hermanos el gozo de poseerte Señor.

Faltan pocos días para ese día tan especial. Más allá del plato que vayamos a presentar, de los regalos o de los invitados miremos nuestro interior. Busquemos esa paz que por momentos parece perdida en este mundo tan agitado. Hagamos un pequeño balance de nuestra vida y tratemos de cortar esas ramas que nos deforman, que no nos permiten lograr esa felicidad tan ansiada. Eliminemos esos residuos que quedaron pegados en nosotros y que no nos dejan ver el lado lindo de la vida porque nos hacen estar en tinieblas. Limpiemos nuestro corazón y **"no nos olvidemos quién es el que viene, por qué viene, a dónde viene y de dónde viene"**. Navidad es gozo, alegría, época de dar, de darnos, pero también es tiempo de dar gracias, de pedir perdón, de hacer propósitos nuevos para renacer a una nueva vida muy cerca de Jesús".

Autor Desconocido



OJO CON LOS ALIMENTOS CONTAMINADOS



Para su protección y la de su familia tome las siguientes precauciones:

- ⇒ Nunca beba leche sin hervir o pasteurizar, ni la utilice para cocinar. La leche sin hervir contiene bacterias que pueden enfermarlo.
- ⇒ Si come en un restaurante, no tema devolver un plato preparado a base de carne roja molida, mal cocinada, de res, de ternera o de pollo.
- ⇒ Lávese bien las manos con agua caliente y un jabón antibacterial antes de preparar los alimentos, particularmente después de salir del cuarto de baño o cambiarle el pañal a su bebe.
- ⇒ Lave todos los utensilios que va a utilizar y la áreas donde va a poner la carne, el pollo o el pescado.
- ⇒ Si va a cocinar en el horno de microondas, fíjese bien en las indicaciones que traen las etiquetas. Cubra y rote la bandeja para que el plato se cocine por todas partes. Déjelos en el horno un rato después que pare, para que las ondas terminen de cocer los alimentos.
- ⇒ Tenga cuidado con las carnes cocinadas a la parrilla, Cerciórese de que estén completamente cocidas. Un pequeño corte bastará para saber si queda en el centro alguna parte rosada. Continúe la cocción hasta que esté bien hecha.
- ⇒ Prepare y sirva siempre los alimentos en platos y utensilios escrupulosamente limpios.
- ⇒ No compre latas golpeadas, oxidadas o agrietadas.
- ⇒ Los huevos no debe estar rotos ni agrietados.
- ⇒ Las carnes, aves o mariscos a veces gotean cuando aún están crudos y el jugo o líquido que suelta puede contaminar otros alimentos. En cuanto llegue del supermercado envuélvalos y guárdelos en el congelador en sobres plásticos independientes unos de otros.
- ⇒ Las tablas de madera que se usa en la cocina deben lavarse con jabón y agua caliente para eliminar cualquier bacteria que se esconda en las grietas. Las tablas de plástico también exigen una limpieza profunda; enjuáguelas a menudo con una solución de agua con algunas gotas de cloro.
- ⇒ No deje que los jugos de las carnes, las aves o los mariscos toquen otros alimentos pues éstos pueden contener gérmenes. Mantenga siempre limpia el área donde manipula y prepara los alimentos.
- ⇒ Cuando descongele carnes, aves o mariscos, hágalos en el refrigerador. No los descongele a temperatura ambiente. Si lo prefiere, puede descongelarlos usando el botón de descongelar del microondas. Cocine inmediatamente cualquier alimento que descongele.
- ⇒ Si le sobra comida, póngala en el refrigerador cuanto antes y consúmlala en los próximos 3 o 4 días, antes de que el alimento pueda crear bacterias o gérmenes contaminantes.

ESTÁ LISTO O NO

- * La carne roja se ve de color marrón después de cocida.
- * Pinche el pollo cocido con un tenedor. El jugo que sale debe verse bien claro, no rosado.
- * Pinche el pescado cocinado con el tenedor. Si la masa se separa con facilidad, está ya listo.
- * Tanto las yemas como las clara de huevo deben estar firmes, no líquidas o blandas.

MEDICINA CONTRA LA LEPROA PREVIENE TRASTORNOS SANGUÍNEOS.

La revista "New England Journal of Medicine" publicó un estudio sobre reflimid o lenalidomida, un compuesto similar a la talidomida, utilizado en el tratamiento contra la lepra, el cual ha resultado ser también eficaz contra

trastorno sanguíneos.

La talidomina fue prohibida por las autoridades estadounidenses, después de comprobarse que causaba malformaciones en los bebés cuando era administrada para evitar los mareos del embarazo. Sin embargo, en 1998 la Administración de Fármacos y Alimentos (FDA) autorizó nuevamente

su uso al comprobarse que no sólo era efectiva en el tratamiento de la lepra, sino que también tenía un efecto en la terapia contra algunos tipos de cáncer en la sangre. Ahora bien, los científicos advierten que los efectos prometedores de la lenalidomida deben analizarse cuidadosamente pues la misma pudiera tener efectos secundarios.



PREGUNTAS QUE USTED DEBE HACERSE ANTES DE UNA CIRUGÍA PLÁSTICA

Las siguientes son algunas de las preguntas que usted debe hacerse antes de someterse a una cirugía plástica

1. ¿Pienso en este procedimiento como un cambio puramente físico o como algo milagroso que va a proporcionarme un cambio a mi vida y resolver todos mis problemas?
2. ¿Me he hecho una idea de cómo voy a lucir después de la cirugía?
3. ¿Tengo suficiente dinero para pagarla?
4. ¿He tenido en cuenta todo el tiempo de convalecencia que la operación conlleva?
5. ¿He considerado que el fumar, aunque sea poco, pudiera ocasionarme problemas durante la recuperación?
6. ¿Estoy preparado desde el punto de vista de la salud para enfrentarme a la operación sin problemas?
7. ¿La operación que planeo es demasiado arriesgada o no ha sido totalmente aprobada por algunos cirujanos plásticos?
8. ¿Estoy seguro de que lo que me quiero cambiar necesita ser cambiado?
9. ¿No creo que es preferible pedir una segunda opinión?
10. ¿Sé si mi cirujano plástico está certificado y tiene la experiencia necesaria?
11. ¿Tengo confianza en la institución médica donde se va a llevar a cabo la operación?
12. ¿Conozco a otras personas que han sido sometidas a ese proceso operatorio y que han obtenido resultados similares a los que yo espero?
13. ¿No estaré exagerando algo que no es un problema físico, sino una especie de necesidad psicológica que me ha hecho pensar que necesito someterme a un cambio?
14. ¿He pensado en cómo voy a enfrentar psicológicamente los comentarios de las personas cuando me vean renovado?
15. ¿Estoy dispuesto a aceptar los resultados de la operación, cualesquiera que estos sean?



A OCULTAR NUESTROS ARTÍCULOS DE VALOR

Cuando salimos de viaje queremos de algún modo proteger y ocultar nuestros objetos de valor.

Las siguientes ideas nos parecieron interesantes y creativas. Usted decide si quiere ponerlas en práctica.

Joyas u objetos pequeños

- En la bolsa donde guarda las pijamas de los niños, o en el cojín del sofá que se abre y se cierra con una cremallera.
- Dentro de unas botas, o en los bolsillos de una prenda de vestir.
- En una bolsita plástica, que pueda “enterrar” luego en un recipiente lleno de harina o en una caja de detergente.
- Dentro de una bolsa de agua caliente vacía, o entre los pliegues de una cortina englobada.
- En un envase dentro de refrigerador.

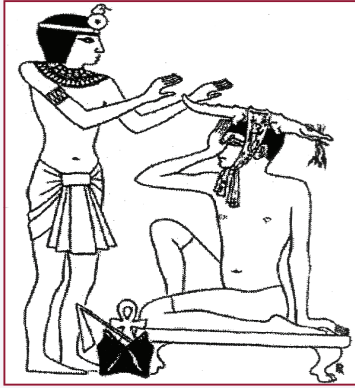
Equipos electrónicos, objetos de plata y otros artículos de gran tamaño.

- Debajo de un montón de ropa sucia en el cesta donde pone ésta.
- Guardados en cajas junto con los adornos de Navidad.
- En latas de pintura vacías, cubiertos por herramientas viejas.
- En el fondo de un baúl, ocultos por los juguetes y las mochilas de los niños.
- Dentro de una olla grande o del asador de cocina al aire libre. Como base bajo un tabla. Puede colocar sobre ésta, para disimular, una jardinera llena de tiestos.
- En el fondo de un cajón cubiertos de periódicos viejos, o en una caja rotulada “Libros escolares” o “Correspondencia”, y algunos libros o papeles encima como *camouflage*.



VELAS 100% DE CERA DE ABEJAS

Si quiere que sus velas no goteen la cera sobre su mantel fino, además que no tengan olor ni echen humo, le recomendamos que use las velas que son hechas 100% con cera de abejas. Son caras pero vale la pena invertir en ellas.



Tratamiento de la migraña recogido en un papiro egipcio, a base de un emplasto de hierbas y un cocodriro de arcilla.

ESCUCHEMOS



NUESTRO CUERPO

Nuestro cuerpo es sabio y por ello, le debemos prestar atención. Él nos indica, en su lenguaje muy particular, que algo no anda bien con nosotros. Por ejemplo la orina. Si nuestra orina es de un color amarillo-oscuro normalmente quiere decir que estamos deshidratados y que, por ende, debemos tomar más agua. Si es turbia nos puede estar indicando que hay una infección en el tracto urinario o piedras en los riñones, los cuales van acompañados de síntomas tales como dolor o ardor y debemos consultar un médico. No nos debemos preocupar si es de color amarillo pálido o del color de la comida o el medicamento que hayamos ingerido.



ESTADOUNIDENSES GANAN NOBEL DE MEDICINA 2009

Bien por Elizabeth H. Blackburn, Carol Greider y Jack W. Szostak, los tres estadounidenses, especialistas en biología molecular y genética, galardonados con el Premio Nobel de Medicina 2009, por el descubrimiento de la enzima telomerasa y cómo los cromosomas están protegidos por telómeros.

Los especialistas resolvieron un enorme problema en la biología: cómo es que los cromosomas pueden ser copiados de forma completa durante la división celular y cómo son protegidos de la degradación, señala la mención del galardón que otorga el Instituto Karolinska de Estocolmo. Asimismo, destaca que la solución debe ser encontrada en los extremos de los cromosomas -los telómeros- y en una enzima que los forma, y controla, la telomerasa. Los telómeros son una estructura que protege el extremo de los cromosomas humanos y para evitar o demorar el proceso de envejecimiento. A medida que las células se van dividiendo, los telómeros se van acortando, algo que en el caso del cáncer se contrarresta con la producción de una enzima denominada telomerasa, que permite a las células malignas seguir sobreviviendo. De ahí que los hallazgos de Blackburn, Greider y Szostak “han añadido una nueva dimensión para la comprensión de la célula, arrojaron luz sobre los mecanismos de enfermedades y han estimulado el desarrollo de potenciales nuevas terapias”, señaló el Instituto Karolinska.

Los especialistas en biología molecular y genética encontraron que los telómeros y la telomerasa juegan un rol esencial en la división y el envejecimiento de las células, y en su evolución hacia el cáncer. Cuando se produce una división celular, los telómeros, la parte más externa del cromosoma, crean un anillo protector que se va haciendo más pequeño a medida que avanza la mitosis (división de la célula en la que cada célula hija recibe una dotación completa de cromosomas). Este anillo va perdiendo su grosor hasta que deja de proteger la célula, que ya no se divide o muere. Es en ese momento cuando la telomerasa ayuda a evitar que los telómeros se achiquen, lo que contribuye a la juventud de las células. En otras palabras, la telomerasa alberga los secretos del crecimiento tumoral y también de la “eterna juventud” de las células, dos procesos íntimamente unidos.



MIDAMOS NUESTRA CINTURA

Si deseamos saber si nuestro peso puede representar un factor de riesgo para nuestra salud, debemos fijarnos en nuestra cintura. Medirla puede ser algo tan efectivo como pesarnos. Este ha sido el resultado de un estudio publicado en UC Berkeley Wellness Letter. En las mujeres, si la medida de la cintura es de más de 88 cm (34.5”), esto representa un serio peligro para su salud. En los hombres, el límite es de 102 cm (40”). Las personas que tiene cuerpo con “forma de manzana”, más voluminosa en la parte abdominal tienen más bajo el HDL (colesterol bueno) y alto los triglicéridos que las que tienen cintura estrecha, lo que aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca, hipertensión, diabetes y derrame cerebral.



JUGUETES SEGUROS



Examine cuidadosamente los juguetes que familiares y amigos le regalan a sus niños. Los de los bebés no deben tener partes o piezas pequeñas que puedan tragarse

Evite los juguetes con puntas y bordes agudos o los inflamables

Si compra un juguete eléctrico, léase bien las instrucciones.

Las bicicletas deben comprarse del tamaño que el niño necesita, no más grande para que le sirva varios años, pues el peligroso.

CÓMO ABRIR UNA BOTELLA DE CHAMPAN

Asegúrese de que el champán tenga una temperatura de 45° F (unos 7° C) y mantenga la botella en posición vertical.

1. Coloque el dedo pulgar de la mano izquierda sobre la tapa para evitar que el corcho salga disparado en cualquier momento antes de que todo esté listo. Remueva la chapa de metal que cubre la tapa.
2. Qítlele el alambre torcido manteniendo el dedo pulgar de la mano izquierda sobre la tapa.
3. Inclíne inmediatamente la botella en un ángulo de 45° hacia donde no haya ninguna persona y dele vueltas a ésta (no al corcho), con su mano derecha. El corcho debe salir haciendo un silbido, no produciendo una explosión seca.



Involucre a los niños en la creación de los adornos navideños para que aprendan a amar las tradiciones.



¿En estas Navidades, tiene invitados extranjeros en casa?. Sorpréndalos sirviendo un plato típico de cada país. Así todos podrán disfrutar de la cocina internacional navideña. Será sin dudas un fino detalle de confraternidad.

PONGA A PRUEBA SUS CONOCIMIENTOS



1. ¿En qué país de Europa se encuentran los famosos monumentos de piedra de Stonehenge, cuyo origen se desconoce y que han sido atribuidos la presencia de seres extraterrestres? a) Francia b) Rumania, c) Alemania d) Rusia e) Inglaterra
2. ¿En qué capital de Europa habitaba el célebre fantasma de rostro deforme que amaba la música? a) Roma. b) Dresden c) Paris c) Munich d) Budapest
3. ¿Qué enigmáticos monumentos se encuentran en la Isla de Pascua en el Pacífico? a) Aerolitos b) Dibujos sobre las montañas c) Huecos en la tierra d) Rostros enormes de piedra e) Tumbas vacías

Respuestas: 1-e 2-c 3-d

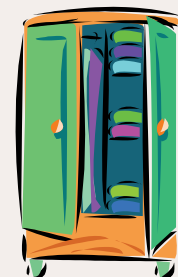
CLOSETS MÁS ORGANIZADOS PARA FIN DE AÑO

Esta terminando el 2009, es hora de hacer su lista de propósitos para el Nuevo Año. Uno de ellos debe ser el de organizar su closet.

✓ Deshágase de todos aquellos objetos, accesorios y ropa que no se haya puesto desde hace un año. Saque todo lo que no pertenezca a este lugar (libros, peines, etc.).

✓ Compre organizadores pues éstos le permiten aprovechar mejor el espacio.

✓ Utilice las multi-perchas, es decir, aquellas que sostienen tres o cuatro piezas a la vez. Divida el armario en tres secciones, una para colgar piezas cortas, la segunda para colocar las piezas largas y la última para repisas o gavetas.



A DORMIR TEMPRANO

De acuerdo con un estudio neozelandés aquellos niños, entre 5 y 11 años, que duermen menos de 11 horas por la noche son más propensos a ser obesos que aquellos que duermen más.



On behalf of ECCAFS Inc. and the Para Tu Salud staff, we wish everyone a Happy Thanksgiving and a Merry Christmas



© 2009 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES, INC.
ECCAFS - 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.



LLEGÓ LA ÉPOCA DE REGALAR

Para que pueda quedar bien con todo el mundo, y sus regalos sean más originales, aquí le damos algunas ideas:

- ⇒ Planifique cuántos regalos quiere comprar. Haga una lista de las personas a quienes piensa obsequiar.
- ⇒ Si su presupuesto no le alcanza para hacerle un regalo a todos y cada uno de sus amigos, haláguelos con cosas que pueda hacer usted mismo, como galletas, pasteles o bizcochuelos, envueltos en papel celofán y adornados con un enorme moño.
- ⇒ Organice una canasta con todos los materiales que va a necesitar para envolver los regalos (tijeras, cinta adhesiva, tarjetitas, moños, cintas, etc.)
- ⇒ Tenga perfumes, cajas de chocolates y galletitas finas, o un juego de plumas extra para corresponder con los que le hagan obsequios inesperados, o para regalárselos a los que se le hayan olvidado.



PAN DE FRUTAS Y NUECES

Es un perfecto regalo en Navidad. Precaliente el horno a 350°F (175°C) y engrase un molde de 23 x 12.5 cm.

Usando un tenedor combine en un tazón grande 3 tazas de harina, 1 taza de nueces picadas, 1 taza de frutas cristalizadas picadas, 5 cucharadas de polvo de hornear, 1¼ tazas de azúcar y 1 cucharadita de sal. Aparte, bata ligeramente 3 huevos. Agregue 1½ tazas de leche y 1/3 de taza de aceite. Añada esta mezcla a la anterior, removiendo suavemente sólo hasta que la harina se humedezca. Vierta la mezcla en el molde y hornee 1 hora y 20 minutos, o hasta que los bordes del pan se separen del molde. Deje refrescar el pan dentro del molde en una rejilla por 10 minutos. Para regalarlo, colóquelo sobre una bandeja, envuélvalo con papel celofán y adórnalo con cintas rojas o verdes.



CONSEJOS A LA HORA DE ESCOGER Y ADORNAR SU ARBOLITO DE NAVIDAD

Hay quienes compran un árbol de Navidad artificial para que le dure varios años. Otros prefieren un pino natural. Si este es su caso tome en cuenta los siguientes consejos:

- ◆ A la hora de comprar su árbol cerciórese que todas sus ramas sean de un verde brillante. Sacúdalo bien, y si nota que caen gran cantidad de agujas, no lo lleve, pues esto indica que el árbol está muy reseco.
- ◆ Si el extremo inferior está seco y las puntas se desprenden con facilidad, sin dudas el pino no es tan fresco. Busque, en cambio, que su base esté húmeda y pegajosa, y sus puntas firmes.
- ◆ Seleccione un pino que tenga una

forma definida de cono, con ramas coposas y uniformemente espaciadas, pues son perfectos para decorar.

- ◆ En cuanto llegue a casa coloque su pino en un sitio fresco, donde no haya corriente de aire, y sumerja su base en un recipiente con agua fría mientras prepara las condiciones para adornarlo.
- ◆ Hágale un corte de unos 2.5 cm (1 pulgada) de profundidad a la base, y colóquelo en el recipiente que le servirá de sostén, con agua suficiente para que cubra el corte. Cada dos o tres días, deberá comprobar que el corte esté sumergido en el agua. Si se halla por debajo del nivel, agregue más agua.

- ◆ Adquiera algún producto comercial para conservar la humedad de su pino, o agréguele al agua una cucharada de trementina para disolver la resina que impide que el árbol absorba el agua.
- ◆ Antes de adornar su arbolito, revise que el cordón eléctrico de los focitos no esté pelado, ni los aislantes cuarteados.
- ◆ No recargue los tomacorrientes. Es preferible situarlo solo para evitar problemas eléctricos.
- ◆ No coloque el árbol cerca de alguna fuente de calor. Desconecte las guirnaldas o cualquier otra iluminación, gran parte del día. Esto hará que se refresque durante varias horas. Por último, si sale de su casa o se acuesta a dormir apague las luces.