

# EL CAMINO PARA TU SALUD



EDICIÓN 60

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

REALIZADA POR:  
CLARA PATRICIA MAÍN C.

## RESERVA TIEMPO

- Reserva tiempo para REÍR, es ésta la música del alma.
- Reserva tiempo para LEER, es ésta la base de la sabiduría.
- Reserva tiempo para PENSAR, es ésta la fuente del poder.
- Reserva tiempo para TRABAJAR, es éste el precio del éxito.
- Reserva tiempo para DIVERTIRTE, es éste el secreto de la juventud eterna.
- Reserva tiempo para SER AMIGO, es éste el camino de la felicidad.
- Reserva tiempo para SOÑAR, es éste el medio de encontrar tus objetivos.
- Reserva tiempo para AMAR Y SER AMADO, es éste el privilegio de los hijos de Dios.
- Reserva tiempo para SER ÚTIL A LOS OTROS, esta vida es demasiado corta para que seamos egoístas.



Son nuestros sinceros deseos por que este nuevo año les brinde mucha paz, amor, salud, armonía, unión, felicidad y prosperidad.

## PIERNAS ARQUEADAS

Si su niño comienza a caminar y nota que sus piernas están arqueadas, no tema. Si no tiene arcos, no se preocupe, pero si tropieza a menudo con sus propios pies, es hora de llevarlo al pediatra. Si tiene los pies planos o camina sobre los dedos de los pies esto por lo general se soluciona solo. Caminar fortalece los músculos y presiona los huesos, lo que a la larga endereza las piernas. Casi todos los niños tienen pies planos hasta que desarrollan arcos, alrededor de los cuatro años. Además, caminar en puntas de pies los divierte mucho y es natural que lo hagan con bastante frecuencia. Pero si camina todo el tiempo en puntas, llévelo al pediatra, porque podría tener corto el tendón de Aquiles o un trastorno neurológico que conviene detectar a tiempo.

*“Lo maravilloso de aprender es que nadie nos lo puede arrebatarnos”*

## REGLAS SIMPLES A LA HORA DE ADMINISTRARLES MEDICINAS A NUESTROS HIJOS

Si la medicina requiere tomarla con el estómago vacío, debe tomarse una hora antes de la comida o dos horas después.

Si la medicina debe tomarse con el estómago lleno y el niño no tiene apetito, dele a comer unas galletas salines o unas Graham (la de los ositos) y eso servirá de amortiguador en el estómago, sobre todo si se trata de antiinflamatorios, que suelen ser más irritantes.

Si pierde una toma del medicamento, dele la siguiente y continúe. Si es una diaria, añádala al final. Esto es: un tratamiento de 10 días puede convertirse en 11. Si pier-



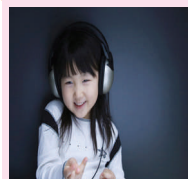
de un día completo hay que contactar al pediatra.

Ninguna medicina, aunque se venda sin receta médica, debe dársele al niño sin que su

médico lo sepa. Y mucho menos si no especifica “para niños”.

Si cada vez que le da la medicina el niño vomita, trate de darle la misma dosis dividida en partes pequeñas a lo largo de varios minutos. Así, si el niño la devuelve, usted tendrá también un idea más exacta de la cantidad que hay que reponer.

Si el niño ha estado vomitando, espere una hora antes de tratar de darle una medicina. Pruebe primero con cucharaditas de agua.



**LA MUSICOTERAPIA INFANTIL.** La terapia musical o musicoterapia puede cambiar la conducta de su hijo y facilitarle el desarrollo de sus habilidades comunicativas, sociales, emocionales, sensoriales y cognitivas. Puede incluir cantar, tocar un instrumento o escuchar música y ha demostrado ser útil en distintas situaciones o problemas del niño, desde la falta de atención hasta el padecimiento de enfermedades.

Nosotros no perdemos tiempo en la vida; lo que se pierde es la vida, al perder el tiempo. Anónimo

## ALIMENTOS QUE AYUDAN A COMBATIR EL CÁNCER (PRIMERA PARTE)



Hay alimentos que reducen los riesgos de contraer ciertos tipos

de cáncer. Esa es al menos la conclusión a la que han llegado los investigadores después de diversos estudios. Existe, por ejemplo, suficiente evidencia como para recomendar el consumo de hortalizas crucíferas (familia de las coles o repollos), vitamina C, vitamina A con beta-carotina y fibra; posiblemente vitamina E, selenio y calcio. A la vez, se recomienda la disminución en el consumo de materias grasas, alcohol y alimentos ahumados.

Ahora bien, la anterior información, aunque importante, no tiene mucha utilidad desde el punto de vista práctico, a no ser que conozcamos los alimentos ricos en las sustancias mencionadas. Por ello, haremos una relación de 40 alimentos que, o bien tienen una alta proporción de dichas sustancias, o bien sirven para sustituir otros alimentos ricos en grasa.

Antes de pasar a dicha relación, es conveniente que tenga un mayor conocimiento de las sustancias “anti carcinógenas”. Observe las propiedades de cada una de ellas y memorice las claves individuales para poder determinar en qué alimentos se encuentran.

### SUSTANCIAS QUE COMBATEN EL CÁNCER Y SUS PROPIEDADES

**HC– Hortalizas Crucíferas (familia de coles o repollos).** Estudios realizados sugieren que su consumo puede reducir el riesgo de cáncer en los sistemas gastrointestinal y respiratorio. Las crucíferas incluyen el brócoli, la col común o repollo, la col de Bruselas, la coliflor y la berza

**VC-Vitamina C.** Todo parece indicar que las personas que ingieren habitualmente alimentos ricos en esta vitamina (como cítricos y ciertas verduras) tienen menos posibilidades de contraer cáncer del estómago y del esófago. Otros estudios sugieren que la vitamina C es eficaz para combatir los pólipos del colon (los que aumentan el riesgo de sufrir cáncer del colon).

**Va-Vitamina A/ Beta-carotina.** Según muestran ciertas investigaciones una dieta rica en vitamina A y sus “parientes” (sobre todo la sustancia llamada beta-carotina) reduce el riesgo de padecer cáncer de la laringe, el esófago y los pulmones. Otras pruebas parecen indicar que también protegen el estómago, el colon y el cuello de la matriz, y tal vez la próstata, la vejiga y las mamas. Si bien es cierto que la vitamina A es tóxica en grandes dosis y no debe tomarse sin supervisión médica, la sustancia beta-carotina ( que se halla en frutas y verduras) es perfectamente segura.

**F-Fibra.** Estudios realizados demuestran que el cáncer de colon es menos común

en las personas (e incluso en los países), que mantienen una dieta rica en fibras.

**BCG– Bajo Contenido Graso.** Al parecer, consumir mucha grasa aumenta el riesgo de cáncer en las mamas, el colon y la próstata. Demasiada grasa también contribuye a la obesidad, condición que se ha relacionado con ciertos tipos de cáncer (en la matriz, la vesícula, las mamas y el colon).

**VE-Vitamina E.** De acuerdo con las conclusiones de un estudio, un alto nivel de vitamina E tiene relación con la reducción del riesgo de cáncer en general, y en particular de las mamas y los pulmones.

**S-Selenio.** Los resultados de selenio son ambivalentes. Por una parte parece proteger al organismo del cáncer de mama y de colon. Por la otra, es posible que aumente algo el riesgo de tumores cutáneos y pancreáticos. En todo caso, el selenio es tóxico en cantidades mayores de la recomendada (de 50 a 200 microgramos) y no deben tomarse tabletas suplementarias, a no ser bajo supervisión médica.

**C-Calcio.** Las investigaciones sugieren que hay una relación entre un consumo elevado de calcio y una proporción baja de cáncer intestinal. En efecto, los individuos que ingirieron más alimentos ricos en calcio y en vitamina D (que ayuda al cuerpo a absorber el calcio), disminuyeron en un tercio el riesgo de padecerlo. También hay una relación teórica (no se ha comprobado del todo) entre un mayor nivel de calcio y una menor proporción de cáncer de mama.



Si a sus niños les gusta modelar, prepare una masa para que ellos disfruten modelando con sus propias manos todo tipo de figuras. Sólo necesita un kilo(2lbs) de harina

común y ½ kilo (1lb) de sal fina. Todo se une con un poco de agua (que se va graduando hasta que la masa adquiera la consistencia necesaria). Si prefiere que ésta tenga colorido, añádale al agua que va a utilizar unas gotas de acua-

rela o de tempera del color que prefiera. Una vez que los niños terminen de modelar puede guardar la masa en el refrigerador por unos días, dentro de una bolsa plástica o un recipiente con tapa hermética, para usarla nuevamente.

## CONSEJOS PARA GUARDAR NUESTROS ADORNOS NAVIDEÑOS



La Navidad ya pasó, ahora nos toca quitar y guardar todos los adornos que pusimos, y la verdad sea dicha, esta tarea no es del agrado de muchos y hasta puede llegar a ser engorrosa. Pero antes de ceder a la tentación de tirar todo en cajas y luego lamentarnos por que alguno adorno se nos perdió, quebró o dañó; es preferible que saquemos el tiempo para organizar y guardar con cuidado nuestros adornos navideños. El tiempo que invirtamos en esta tarea nos ahorrara tiempo y dinero a la hora de sacar nuestros adornos la próxima vez.

A continuación algunos consejos:

⇒ Guarde sus adornos por separado, no mezcle los de una clase con otra. Además, a la hora de apilar las cajas, asegúrese de colocar las de mayor peso y tamaño debajo y las más pequeñas arriba.

⇒ Marque las cajas ya sea etiquetándolas o

poniéndoles un lazo rojo a las cajas que contengan adornos navideños. Incluso puede usar baúles o recipientes plásticos transparentes. Los mismos le permitirán ver fácilmente su contenido. Además, el plástico ayuda a proteger sus adornos de la humedad.

⇒ Sus cuentas o “beads” guárdelas en cajas pequeñas como las de zapatos. Si se utilizan muchas tiras de cuentas, las cajas más grandes podrían ser demasiado pesadas. Para evitar que se enreden, coloque cada tira en una bolsita plástica. Otra opción es envolver cada tira alrededor de un rollo de papel higiénico acabado y pegar los extremos con cinta adhesiva.

⇒ No amontone de cualquier forma las luces de navidad y no guarde demasiadas luces en la misma caja. La caja resultará demasiado pesada y las luces del fondo se podrían dañar. La luces se enreden fácilmente por lo que conviene empaquetar cada tira de luces por separado o envolverlas alrededor de un rollo de papel higiénico o de

cocina o algo similar y meterlas en bolsas plásticas.

⇒ Ahorre espacio con decoraciones plegables: los arcos hechos de cintas con alambre se pueden doblar y volver a abrir al año siguiente. Las serpentinatas y guirnaldas con alambre se pueden enrollar. No es necesario doblarlas a menos que necesite ahorrar espacio.

⇒ No aplaste las coronas. Las coronas se pueden apilar en cajas más grandes, pero es necesario envolver cada una de ellas con plástico de burbujas. Si no se envuelven no debieran apilarse.

⇒ Envuelva los adornos de Navidad adecuadamente: deberían envolverse de forma individual en papel de seda blanco o en plástico de burbujas (si necesitan más protección). Dado que la mayoría de los adornos son ligeros se pueden almacenar en cajas grandes. Si se conserva el empaque original de los adornos es mejor meterlos en él antes de colocarlos en la caja.

⇒ Proteja sus adornos de la humedad. Si vive en un clima húmedo probablemente no sea sufi-

ciente con utilizar recipientes de plástico. Coloque bolsitas de gel de sílice en cada recipiente para evitar los daños causados por la humedad. En caso de no encontrar a la venta bolsitas individuales se pueden hacer envolviendo unas cucharaditas de gel de sílice en papel de seda blanco y cerrándolo bien con cinta adhesiva. Coloque varias bolsitas en la caja.

⇒ Proteja de temperaturas extremas sus adornos delicados, como los hechos de fotos o de cera, pueden ser sensibles a la temperatura; por lo que conviene almacenarlos en una zona climatizada pues podrían deteriorarse, derretirse o pegarse unos a otros.

⇒ Tire o regale lo que le sobre o se le haya deteriorado. Algunas personas tienen tendencia a guardar todo tipo de cosas por si le encuentran algún uso más tarde, pero no merece la pena malgastar espacio en almacenar adornos que sabemos que no vamos a volver a utilizar (a menos, por supuesto, que tengan algún significado sentimental).

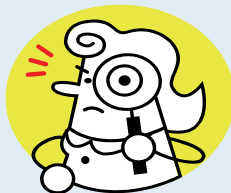
⇒ Recuerde limpiar y quitarle el polvo a sus adornos o figuras antes de guardarlos en las cajas.

Fuente: Creative Homemaking



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.

## PRUEBAS MÉDICAS QUE PUEDE HACERSE POR SI MISMO



- Prueba de embarazo
- Prueba de sulfito
- Toma de temperatura
- Prueba de Nivel de Glucosa
- Pronóstico de los días de ovulación
- Prueba de sangre oculta en las heces fecales
- Monitoreo de presión sanguínea
- Prueba de nivel de azúcar en la sangre
- Prueba de exhalación para asmáticos
- Test de infecciones de los conductos urinarios
- Prueba para comprobar el nivel de plomo en las vajillas que tiene en uso
- Prueba para encontrar radón en el agua que bebe
- Auto examen de los senos
- Para los hombres auto examen de los testículos para detectar la presencia temprana de tumores
- Prueba para medir el pulso y los latidos del corazón durante una carrera para comprobar el estado del corazón

Ahora bien, aun cuando la mayoría de las anteriores pruebas pueden realizarse en casa por medio de objetos o aparatos que se adquieren en las farmacias, no se pretende sustituir la opinión autorizada del médico.



Para dejar los pies como nuevos después de una larga caminata o un día difícil en el trabajo, nada mejor que un descanso con las piernas levantadas. Si se ponen los pies en un nivel por encima de la cabeza, el cansancio se calma y la tensión se ali-

via. Recostarse en la cama con un almohadón bajo los pies es bueno; pero mejor todavía es tenderse en el piso junto al sofá, levantar las piernas hasta descansar los pies en el asiento. Unos minutos en esta posición hacen maravillas por los pies cansados. A continuación remójelos en agua tibia jabonosa (tal vez con

un chorrito de aceite perfumado o un puñado de sal de Epsom) déjelos reposar allí por un rato. Luego séquelos y deles un suave masaje. Para terminar humedezca, en agua de hamamelis, unos calcetines viejos, póngaselos y descansen otra vez con los pies en alto por unos 15 minutos más.



## AHORRE DURANTE EL INVIERNO

- ◇ Si necesita usar la calefacción, gradúela de forma tal que la temperatura dentro de la casa permanezca más bien fresca. Si es preciso use un suéter o una camisa de mangas largas.
- ◇ Limpie la superficie de los radiadores y aparatos de calefacción para que su funcionamiento sea más eficaz.
- ◇ Si tiene cortinas ligeras en las ventanas, cámbielas por otras de tela gruesa para proteger mejor la casa del frío de afuera. Y si el día está soleado, manténgalas descorridas durante el día para darle más calor a la casa.
- ◇ Si tiene una chimenea, úsela cada vez que pueda. No sólo puede prescindir de la calefacción, sino que le da a la casa un ambiente agradable y acogedor.



## HORA DE CAMBIAR SU COLCHÓN

- \* Si oye ruidos o crujidos cada vez que se voltea
- \* Si siente dolores o vagas molestias en el cuerpo (sin ninguna razón aparente) cuando se levanta por las mañanas.
- \* Si le da la impresión de que la cama "tiembla" o se bambolea cada vez que se mueve.
- \* Si duerme con otra persona y no hay espacio suficiente para los dos.
- \* Si la superficie del colchón está dispereja o se hace una hondonada en el centro.
- \* Si la tela está muy sucia, manchada o rota.
- \* Si el colchón tiene 10 años o más de uso continuo.
- \* Si se siente incómodo en él, aunque sea relativamente nuevo.



## BÁÑELO JUGANDO

Algunos bebés hacen de la hora del baño una verdadera batalla. Y los padres, temerosos de enfrentarse a una guerra más, comienzan a atterrarse a medida que el momento se acerca. Para convertir estos minutos del baño diario en algo agradable para ambos, todo lo que tiene que hacer es bañarlo jugando.