



EL CAMINO PARA TU SALUD

EDICIÓN No. 70

Realizada por: Clara Patricia Marín

© 2010 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES, INC. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS



RECUERDOS QUE UNEN

Según los expertos en la materia, las parejas que tienden a recordar su vida de casados como un cúmulo de experiencias donde siempre prevalecieron sus valores morales y su amor; son mucho más felices y unidas que aquellas cuyos recuerdos son vagos e incluso nulos respecto a por qué se sintieron atraídos el uno por el otro, o las que toman el matrimonio como una situación obligatoria y vacía. Para que un matrimonio perdure, los psicólogos aconsejan:

- Expresarse libremente,

ya que aunque esto a veces degenera en discusiones, les permite desahogarse y compartir los tiempos difíciles con cierta "comodidad".

- Sentirse orgullosos de haber salido airosos de esas tempestades que no faltan en un matrimonio, ya que así se sentirán más capaces de afrontar el futuro y tendrán un enfoque más positivo de la vida.
- Recordar los momentos felices del pasado los hará recapacitar acerca de los verdaderos sentimientos que los unió una vez, y les dará fuerzas para lograr mantenerse unidos y felices.
- Revisar juntos su álbum de fotografías, ¿es in-

creíble el efecto "reparador" que esto puede tener en una pareja.

- Salir de vacaciones solos alguna vez, sobre todo si es para celebrar un aniversario de bodas, o simplemente para una reconciliación. A veces es mejor huir de la rutina antes de que sea demasiado tarde.
- Conversar a menudo acerca de sus expectativas personales como individuos, ya que muchas veces se está tan concentrado en la vida de pareja, que esto podría llegar a resentir la independencia de una de las partes.

FELIZ DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS



LA CUPEROSIS. Así llaman los expertos a esa especie de hilitos rojos en forma de rama de árbol, que aparecen a veces en las mejillas y en las aletas de la nariz. Puede eliminarse de forma duradera-aunque no definitiva- con tratamientos rápidos, sencillos y seguros, como el láser, siempre y cuando se ponga en manos de un dermatólogo calificado. Mientras, procure hidratar y estimular la circulación sanguínea de esta piel hipersensible con crema, y olvídense de los exfoliantes y cremas con ácidos, porque afinan la capa de la piel.

"Lo que es contrario a la naturaleza no es bello"

Isadora Duncan



EFFECTO DE LAS FECHAS ESPECIALES

Ya se sabe como los acontecimientos desagradables, tales como el divorcio o la enfermedad o la muerte de un ser querido, influyen negativamente en la salud de los familiares. Pero igualmente se ha demostrado el efecto positivo que tiene la conmemoración de determinadas fechas, como aniversarios o cumpleaños, en al-

gunas personas muy mayores de edad o gravemente enfermas. Según las investigaciones realizadas, son muchas las que posponen su muerte para después de celebradas esas fechas. En estudios realizados en 3 millones de fallecimientos, se evidenció que las mujeres son más dadas a morir la semana después de su cumpleaños, mientras que los hombres, la semana

anterior. No se sabe el porqué de este fenómeno. El nexo entre emociones y supervivencia es extremadamente complejo e imprevisible. Para una persona una fecha de este tipo puede ser una ocasión alegre, para otras, causa de ansiedad, bulimia, anorexia o insomnio. De todas formas, los médicos recomiendan incrementar la atención a los ancianos y enfermos durante esas fechas especiales.



LAS PLANTAS SIENTEN, PADECEN Y SE DEFIENDEN

Si usted es de las personas que les habla a las plantas y flores que tiene en casa hace muy bien, pues cada día hay más evidencias de que las plantas tienen una vida muy parecida a la de los humanos. Los botánicos y biólogos de la actualidad afirman que, al igual que los animales, las plantas combaten a sus enemigos, se avisan unas a otras cuando están en peligro y hasta compiten por sus pretensiones sexuales. El despedir un olor peculiar es la forma más típica que tienen las plan-

tas de reaccionar cuando están siendo atacadas, de igual manera que el cuerpo de los humanos despiden un olor cuando se llena de sudor, debido a una situación de tensión. Eso es lo mismo que hacen las plantas cuando por ejemplo, las ataca un insecto; muchas veces ese insecto no puede resistir ese olor y se dirige a comerse otra planta.

De la misma manera que varios pretendientes compiten por el amor de una mujer, así las plantas de género masculino se enfrentan para ver cuál será elegida por la planta femenina para usar su polen para la fecundación. Las

plantas masculinas esperan a que sus granos de polen estén suficientemente grandes como para enviarlos a la femenina, pues saben que los granos de polen más grandes serán los que podrían fecundarla.

El olor también es usado por las plantas para marcar su territorio, como lo hacen los gatos, por ejemplo. Ciertos árboles despiden un olor que aleja de sus bases a otras plantas mayores, lo que significa que ellos podrán disfrutar de todos los componentes de la tierra que se encuentran alrededor de ellos.



NO SABE SÍ AISLAR A SU HJO CON SARAMPIÓN

Durante años hemos escuchado que es preferible que los niños se contagien y sufran, desde pequeños, de enfermedades tales como el sarampión. Lamentablemente, este es un grave error. El organismo de algunos niños es más vulnerable que el de otros. Por

lo tanto, el riesgo de una complicación es mayor para ellos y su estado puede ser de gravedad. Usted debe prevenir el contagio mediante las vacunas que le recomienda el pediatra o con las medidas higiénicas en el hogar y al momento de preparar los alimentos. Por desgracia a pesar de que se sus hijos estén vacunados, pueden contra-

er la enfermedad. Lo mejor será evitar que se propague, aislando a su hijo enfermo. Si la convivencia es inevitable, cuide de no mezclar los utensilios de cocina y los artículos de limpieza del enfermo con lo de los demás miembros de la familia.



ES MEJOR MADRUGAR

Un estudio nuevo indica que la hora en que se practique una colonoscopia es decisiva. Los investigadores de la Clínica de Cleveland revisaron resultados de más de 3,600 colonoscopias y observaron que los médicos son más capaces de detectar pólipos en los estudios matutinos. Los pólipos, que pueden convertirse en cáncer, se encontraron en 29% de los pacientes que se practicaron el estudio en la mañana, pero en sólo 25% de los que se lo hicieron en la tarde. Las tasas de detección deca-

yeron a lo largo del día, de la primera hora (34%) a la última (22%).

Es probable que esto se deba a la fatiga del doctor. "Los médicos pueden no ser tan minuciosos con respecto a los detalles menores durante la última parte del día", dice el autor principal del estudio, Madhusudhan Sanaka. Se necesita profundizar más, pero mientras tanto, no perjudica a nadie concertar una cita temprana. Para que obtenga resultados más precisos, también:

Escoja bien al médico. "Pregunte

que tasa de detección de adenomas tiene", dice Robert Barclay, gastroenterólogo que ha estudiado la precisión de las colonoscopias. Un adenoma es el tipo de pólipo que se asocia más frecuentemente al cáncer de colon. La mejor respuesta es que su médico encuentre adenomas en cerca de 25% de los hombres y 15% de las mujeres.

Siga al pie de la letra las instrucciones de preparación. Sí, quizás deba tomar un montón de píldoras y deglutir cuatro litros de un líquido que sabe mal. Hágalo, a menos que quiera correr el riesgo de que el examen no arroje resultados precisos.



MALAS COMPAÑÍAS

Es posible que se le presente la situación de que su hijo(a) se haga inseparable de un(a) compañerito(a) de escuela y se pase todo el tiempo en la casa de éste o ésta. El problema es que el padre del amiguito(a) es bebedor, dice palabras obscenas, quizás hasta trata de golpear a su mujer...y a usted, por supuesto, le preocupa que su hijo(a) tenga semejante modelo de conducta. ¿Qué hacer? No se le ocurra prohibirle a su hijo(a)

que vaya a visitar la otra casa, porque eso la haría más atractiva. Tolerere, inclusive que vaya allí de vez en cuando. El hablar con la otra familia tampoco suele dar buenos resultados, por que en seguida los padres del niño o niña se pondrían a la defensiva. Sin duda, lo más importante es tratar CON TACTO de alejar su hijo(a) de esa casa, atrayéndolo a que jueguen en la casa de ustedes y, por supuesto, haciendo las visitas agradables, con bastante espacio para jugar, merienditas, actividades variadas.



MASCARILLA DE BANANO

Triture con un tenedor un banano y añádale 1 cucharada de miel de abeja y 5 cucharadas de harina de avena. Tendrá una mascarilla que hidrate y nutra su piel. Extiéndala sobre el cutis, evitando el área de los ojos. Déjela que actúe por 15 minutos. Enjuague su cara con agua templada.

“Un libro abierto es un cerebro que habla; cerrado, un amigo que espera; olvidado, un alma que perdona; destruido, un corazón que llora”. (Proverbio Hindú)



SU CACHORRITO DESEA COMUNICARSE

Estos son algunos de los gestos más típicos de los cachorritos o “puppies”.

- No come. Se siente mal físicamente o la comida (si se trata de una marca nueva) no le gusta.
- Juega sólo con uno de sus juguetes. Este es el juguete que le gusta y usted debe comprarle más, parecidos a éste.
- Se acerca a la puerta de la casa.

Quiere que lo saquen a hacer sus necesidades o, sencillamente a pasear.

- Llora por la noche y hace ruidos. Tiene miedo de estar solo, se siente triste o quiere que usted esté un rato más con él antes de retirarse a dormir.
- Arrastra un objeto fuera de su jaulita. Este objeto no le gusta y usted no debe intentar volver a colocárselo dentro de “su territorio”, pues

lo rechazaría.

- Se tiende cerca de usted de espaldas y con las patas en el aire. Quiere que le pasen la mano y que le hagan cosquillas en la barriguita.
- Mueve la colita. Significa que está lleno de energía y que quiere jugar.
- Huele insistentemente las superficies. Quiere hacer sus necesidades.
- Hace sus necesidades donde no acostumbra. Está enojado con usted y quiere “protestar” por algo que usted ha hecho.



Debemos procurar que ciertos productos agrícolas que consumimos sean orgánicos. Ahora bien, si no podemos comprar todo orgánico ¿a qué debemos darle prioridad? La organización The Environmental Working Group ha clasificado a las frutas y verduras que tienen mayor o menor cantidad de plaguicidas. Ellos recomiendan siempre comprar orgánica la llamada docena peligrosa (o “sucía”): durazno, manzana, chile, apio, nectarina, fresa, uva, cereza, lechuga, zanahoria, pera y col rizada, pues las no orgánicas tienen muchas sustancias tóxicas debido a su piel delgada.



SUS MODALES LO DELATAN

Según un artículo en *USA Today*, infinidad de directores de empresa afirman que la manera en que un empleado potencial trata a un mesero, les sirve para entender el carácter de esa persona y su capacidad de liderazgo. En una encuesta realizada en 2005 de 2,500 socios de *It's Just Lunch*, servicio de citas para profesionales, se encontró que portarse grosero con los meseros se clasificaba en el lugar número 1 como el peor de los malos modales en un restaurante, con 52%, muy por encima de sonarse la nariz en la mesa con 35%.



TIPS PARA FACILITAR LA VENTA DE SU INMUEBLE

Si desea vender su inmueble considere los siguientes consejos de los expertos (*metros cubicos.com- tips inmobiliarios*), pues no basta con la ubicación ni la facilidad de acceso, ni tampoco el tamaño del inmueble para convencer a un posible comprador.

- Si aún habita la casa, es recomendable que ponga especial atención en la limpieza y en el orden cuando los posibles compradores lo visiten, cuide cada detalle para que el lugar luzca confortable.
- Procure dar un ambiente ventilado. Y de ser posible reduzca el mobiliario para que luzca más espacioso el lugar. Un buen consejo es que antes de que entren los posibles candidatos encienda todas las luces, no importa que sea de día.
- La manera en que luzca el acceso a la casa es primordial, debe ser acogedor, ya que es la primera impresión que se llevará el cliente.
- Ponga especial cuidado en los baños y la cocina. Ambas áreas deben brillar por su limpieza. Limpie los azulejos, quite señales de humedad o moho y coloque toallas nuevas. Lo mejor es que la cocina esté libre de objetos; guarde los utensilios en las gavetas.
- Le conviene ambientar la vivienda con aromas deliciosos para potenciar el sentido de bienestar. Coloque flores frescas repartidas por la casa.
- Las mascotas pueden no ser unas buenas aliadas en este caso, lo conveniente es que las encargue con alguien de su confianza, para que no estén presentes mientras enseña su propiedad.
- Sea sincero, refleje fielmente las características de su casa o apartamento.
- Cuanta más información sobre el inmueble le brinde a sus posibles compradores, más fácil resultará hacerlo atractivo.

EVITE LA ALERGIAS



Para evitar la alergia al pelo de su gato, báñelo una vez por semana y cepíllelo frecuentemente. También retire de su casa todas las alfombras y evite que su gato esté en las habitaciones donde usted pasa la mayor parte del tiempo. Si con esto usted todavía sufre de alergia debido a su mascota, pero no quiere deshacerse de su querido animalito, entonces tendrá que limpiar diariamente con la aspiradora.

LO QUE “NUNCA” DEBES HACER AL PRESENTARTE

⇒ **Nunca te impongas.** La gente tiende a huir de quien trata de abrumarla. Un apretón de manos excesivamente fuerte, una palmada brusca en la espalda, un abrazo mejilla a mejilla o un saludo estruendoso pueden echar a perder una amistad en su mismo comienzo.

⇒ **Nunca interrumpas una conversación para presentarte tú mismo.** Espera a que haya una pausa natural o a que alguien note tu presencia y te presente.

⇒ **Nunca flirtees.** Tanto los hom-



bres como las mujeres prefieren ser admirados por su mentalidad, y son mucho más receptivos cuando se les acerca alguien interesado en su trabajo, su profesión o sus intereses especiales.

⇒ **Nunca esperes a que otra persona tome la iniciativa.** No da resultado quedarse merodeando por los alrededores con la esperanza de que alguien determinado se fije en tí. Cuando quieras conocer a una persona, da el primer paso.

⇒ **Nunca te limites a conocer cierta clase de personas.** Interésate en conocer a gente de todas las ocupaciones. Todos tienen aspectos interesantes en su vida cotidiana, que pueden ayudarte a enriquecer tus conocimientos.

⇒ **Nunca hagas hincapié en que ya se conocieron antes si la otra persona olvidó el encuentro.** Lo peor que puedes decir es “ No recuerdas cuando nos presentaron antes, ¿no es cierto?” Si le llamas la atención a su falta de memoria, la pones en un aprieto. Lo mejor que puedes hacer es sonreír