



# EL CAMINO PARA TU SALUD



Les deseamos un año  
2012 lleno de amor,  
dicha y prosperidad

© 2012 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES, INC. (ECCAFS)  
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

## DOCE



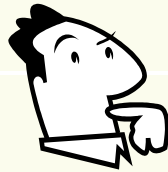
### CAMPANADAS

Para este nuevo año les traigo estas doce frases, como doce campanadas:

1. Agradece el pasado como don de Dios.
2. Vive el presente con esperanzas y creatividad.
3. Di "sí" al paso de Dios por tu vida.
4. Confía, Dios te encomienda cosas grandes.
5. Valora lo pequeño, llegarás a lo grande.
6. Mira a la vida con sencillez y amor.
7. Ten buen humor, pase lo que pase.
8. Perdona y pide perdón.
9. Haz algo por el otro y serás feliz.
10. Atento, Dios te habla cada día.
11. Dios cuenta contigo.
12. Ama la vida, ama al mundo, ama a Dios.

QUE DIOS TE BENDIGA  
HOY Y SIEMPRE.

Fuente: Catholic.net



## UNA REFLEXIÓN SOBRE EL AÑO NUEVO

Empezar un nuevo año como si fuera cualquier cosa, es una enorme torpeza. Un año de vida es un regalo demasiado grande para echarlo a perder.

¿Alguna vez has sentido en lo más hondo de tu ser ese deseo profundo y enorme de mejorar o de cambiar?

Si es así, no dejes que el deseo se escape, porque no todos los días lo sentirás. Si hoy sientes esa llamada a querer ser otro, a ser distinto, atrápala con fuerza y hazla realidad.

El inicio de un nuevo año es el momento para reunir las fuerzas y toda la ilusión para comenzar el mejor año de la vida, porque el que se proponga convertir éste en su mejor año, lo puede lograr.

El año nuevo es una oportunidad más para convertir la vida, el hogar, el trabajo en algo distinto. "Quiero algo diferente, voy a comenzar bien, así será más fácil seguir bien y terminar bien. Quizá el año pasado no fue mi mejor año, me dejó un mal sabor de boca; éste va a ser distinto, quiero que así sea, es un

deseo, es un propósito, y no lo voy a echar a perder. Tengo otra oportunidad que no voy a desperdiciar, porque la vida es demasiado breve".

¿Quién es capaz de decir: "Desde hoy, desde este primer día, todo será distinto. En mi hogar, me voy a arrancar ese egoísmo que tantos males provoca, voy a estrenar un nuevo amor a mi pareja y a mi familia, seré mejor padre o madre. Seré también distinto en mi trabajo, no porque vaya a cambiar de trabajo, sino de humor. Incluso voy a desempolvar mi fe, esa fe arrumbada y llena de polvo, voy a poner un poco más de oración, de cielo azul, de aire puro en mi jornada diaria. Ya me harté de vivir como he vivido, de ser egoísta, trcalero, injusto. Otro estilo de vida, otra forma de ser, ¿por qué no intentarlo?"

En los ratos más negros y amargos, llenos de culpa, piensas: ¿Por qué no acabar con todo? Pero en esos mismos momentos se puede pensar otra cosa: ¿Por qué no comenzar de nuevo?.

Algunos ven que su vida pasada fue gris, vulgar y

mediocre, y su gran argumento y razón para desesperarse es: "He sido un don nadie, ¿qué puedo hacer ya?".

Pero otros sacan de ahí mismo el gran argumento, la gran razón para el cambio radical positivo: "No me resigno a ser vulgar, quiero resucitar a una vida mejor, quiero luchar, voy a trabajar, quiero volver a empezar".

Un año recién salido de las manos del autor de la vida, es un año que aún no estrenas. ¿Qué vas a hacer con él?, ¿El año pasado no te gustó?, ¿No diste la medida?, ¿Con éste qué vas a hacer?

Un nuevo año recién iniciado. Todo comienza si tú quieres, todo vuelve a empezar.

Yo me uno a los grandes insatisfechos, a los que reniegan de la mediocridad, a los que aún conscientes de sus debilidades confían y luchan por una vida mejor.

Todos desean a los demás y a si mismos un buen año, pero pocos luchan por obtenerlo. Prefiero ser de los segundos.

Autor Desconocido

## COMBATE LA FLACIDEZ

La flacidez es la degeneración de las fibras de colágeno y elastinas que sostienen la piel. Esto es muy común ante un cambio súbito de peso o después de haber dado a luz porque como la piel del vientre se estira tanto para albergar al bebé, necesita tiempo para recuperar su forma anterior. Ahora bien, son muy pocas las afortunadas que quedan como si nada, la mayoría de nosotras necesitamos hacer grandes esfuerzos para deshacernos de este problema, especialmente

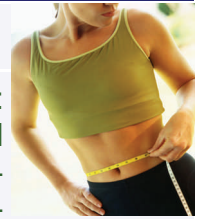
si subimos mucho de peso durante el embarazo, porque necesitamos eliminar la grasa extra y tonificar la piel.

**Evita la ropa ajustada.** Este tipo de prendas interrumpe la circulación de la sangre y eso deteriora más la musculatura del vientre porque el oxígeno no llega hasta esta zona en las cantidades necesarias.

**Come frutas y verduras frescas todos los días.** Estos alimentos favorecen que tengas buena circulación, además, como son ricos en flavonoides provocan un efecto antiinflamatorio. Los cítricos, los frutos rojos, el pescado y el ajo son algunos de los más recomendables.

**Bebe mucha agua:** Beber 2 litros de agua al día te ayudará a eliminar toxinas y la retención de líquido. Los caldos, los téis, las infusiones y los jugos también cuentan.

**El poder del agua fría.** El agua caliente empeora la flacidez, por eso es conveniente evitarla a toda costa. De preferencia báñate con agua tibia y termina con agua fría, ponerte compresas de agua helada en la zona flácida durante 10 minutos también da buenos resultados, siempre y cuando seas constante.



Los casos de dengue aumentan en Estados Unidos

mientras en Puerto Rico mantiene su carácter endémico, dijeron expertos durante la jornada de apertura de un encuentro regional sobre la lucha contra esa enfermedad.

El director de la oficina de San Juan de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) Harold Margolis, recordó que las cifras de casos han aumentado en los últimos años en todo el continente.

Margolis destacó que en Estados Unidos las áreas de mayor incidencia de la enfermedad son zonas específicas de la frontera con México, Hawai y algunos puntos de Florida.



## LOS MEDICAMENTOS GENÉRICOS

Cuando tu médico te receta un medicamento, pregúntale si en el mercado existe éste como genérico y pídele que te anote su nombre.

Resulta importante diferenciar términos. Nombre genérico es el nombre internacional del medicamento, mejor usado como “denominación común internacional”; el medicamento genérico, por su parte, es diferente del medicamento innovador o de marca”, como también se le conoce popularmente. Para evitar esta confusión entre nombre genérico y medicamento genérico, la Organización Mundial de la Salud les ha dado a los medicamentos genéricos el nombre de “producto farmacéutico multifuente”, esto quiere decir que lo producen diferentes fabricantes.

Los medicamentos genéricos son más económicos porque

no tienen gastos de investigación. Contienen un principio activo que ha sido previamente investigado por un laboratorio innovador y protegido por una patente, que una vez que ésta ha expirado puede ser adquirido y comercializado de forma generalizada. De esta manera, en el precio de medicamento no repercutirá ningún gasto atribuible a la investigación y desarrollo del producto; solamente en su fabricación.

En cuanto a la duda infundada que se cierne sobre la calidad de los medicamentos genéricos, el médico farmacólogo, Jesualdo Fuentes afirma: “El medicamento genérico debe mostrar igualdad o similitud con el medicamento innovador, para ello se piden estudios de biodisponibilidad comparativa o bioequivalencia, que es lo mismo. Dos productos farmacéuticos se consideran terapéutica-

mente equivalentes si son farmacéuticamente equivalentes y demuestran bioequivalencias, y después de la administración en la misma dosis molar, sus efectos con respecto a su eficacia y seguridad son esencialmente los mismos cuando se administran a pacientes por la misma vía bajo condiciones especificadas en la etiqueta”.

No necesariamente cada medicamento de marca tiene una versión genérica. En los Estados Unidos los medicamentos de marca están protegidos por una patente durante veinte años. Cuando vence la patente, otros laboratorios farmacéuticos pueden elaborar genéricos, pero estos deben ser probados por el fabricante y aprobados por la FDA.

Fuente: Revista 5sentidos

### ALGUNAS BARRERAS EMOCIONALES QUE HACEN QUE ENGORDEMOS Y QUE NOS IMPIDEN ADELGAZAR

Es clave que si las reconoces en ti mismo, busques herramientas para romper con ellas y lograr tu objetivo.

**Ansiedad:** muchas personas la compensan comiendo ciertos alimentos que provocan bienestar: aumentan el nivel de glucosa en la sangre y estimulan la segregación en el cerebro de serotonina y endorfinas, "hormonas de la felicidad"

**Falta de Voluntad:** puedes pensar que fracasas con la dieta porque no tienes fuerza de voluntad. Pero todos poseemos la misma y solo debes aprender, paso a paso, a ponerla de tu parte para avanzar.

**Bloqueos Varios:** hay quienes, en lugar de afrontar los problemas, intentan huir de ellos, a través de la comida. Por eso, cada vez que se sienten tristes, enfadados, apáticos o con problemas, se saltan la dieta compulsivamente.

**Baja Autoestima:** Valorarse en positivo es básico para tener mayor empeño y no caer en el típico "nunca perderá peso". Además, si aumenta la autoestima disminuye la obsesión por adelgazar.

Fuente: Saber Vivir



## LAS EMOCIONES Y NUESTRO PESO

Aun cuando parezca que se cae de su propio peso, te digo que no hay régimen que funcione si no se adapta mínimamente a tu personalidad o no tiene en cuenta tus emociones y las situaciones personales que estás viviendo en un momento dado.

Lo cierto es que ha costado muchos años el asimilar la anterior premisa, tanto por quienes querían perder algunos kilos como, sobre todo, por los especialistas que debían ayudarles a lograrlo.

Cada vez hay más personas que tienen claro que las dietas milagro no sirven

de nada. Igualmente, también aumenta el número de endocrinos y nutricionistas que tienen presente que lo primero que deben hacer con sus pacientes es indagar en las circunstancias personales y familiares de estos. Porque no puede afrontar igual un régimen alimenticio alguien que tiene cargas familiares importantes (como cuidar de un ser querido que está enfermo y no puede valerse por sí mismo) que quien debe lidiar con un adolescente con muchas manías y costumbres poco saludables a la hora de comer.

La seguridad en uno mismo es otro aspecto a estudiar. Hay quienes se ven capa-

ces de perder peso desde el principio; y quienes necesitan un refuerzo continuo.

Por ello, te recomendamos elegir a conciencia al profesional que te ayudará a vencer tus problemas de peso. Si observas que no te escucha de verdad y que se limita a pesarte y medirte y a sacar de un cajón la misma dieta que podría haberle dado al paciente anterior, quizás necesites otros asesores.

La psicología y el manejo adecuado de las emociones también forma parte de la "terapia" para adelgazar y comer mejor. Tu también tiene derecho a beneficiarte de ello.

Fuente: Saber Vivir

Hay 8 actitudes que, según distintos estudios, consiguen aumentar la autoconfianza.

**Caminar Más Rápido:** Sube un 25% la seguridad en uno mismo.

**Buena Posturas:** El emprendedor no va encorvado

**Sonreír:** Transmitirás y sentirás que

estás bien contigo mismo.

**Ser Agradecido:** Dar las gracias mentales por lo que se tiene anima a lograr más.

**Hablar en Público:** Es básico no temer que se juzguen tus palabras.

**Cuidarse y Vestir Bien:** Influye en cómo te sienten.

**Elogiar a los Demás:** Te servirá para ver también lo mejor en ti.

**En Primera Fila:** En una reunión, una charla... no te "escondas" y siéntate delante.

Ponlas en práctica y aumenta tu autoconfianza



### Mascarilla para Disimular Arrugas

- 1 papa
- 1 cucharada de glicerina
- Unas gotas de zumo de limón

Hervir una papa y esperar a que cueza bien. Triturar y depositar en una vasija. Añadir una cucharada de glicerina junto con una gotas de zumo de limón Extender la mezcla sobre la cara y el cuello y

dejar actuar durante 20 a 30 minutos. Aclarar la mezcla con agua tibia y secar con una toalla limpia dando pequeños toquecitos. Se aconseja repetir el proceso una vez a la semana.





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.



## FLAN DE YOGURT Y FRESAS

(Receta "light" de NESTLE)

### Ingredientes

- 1/2 taza de azúcar
- 4 huevos
- 1lata de leche evaporada 0% grasa
- 2 yogur descremados de fresa sin azúcar de 5 onzas c/u
- 1cdta de vainilla
- 1 taza de fresas picadas en rebanadas.

### Preparación

Disuelve el azúcar en una olla de fondo grueso hasta que forme un caramelo de color dorado. Vierte en un molde para flan y distribuye rotando el molde hasta cubrir el fondo. Aparte, licua los huevos con la leche, el yogur y la vainilla hasta lograr una mezcla homogénea. Agrega las fresas, mezcla y vierte en el molde que preparaste con el caramelo. Tapa bien con el papel de aluminio y hornea a 350° F a baño María por 1 hora. Retira del horno. Deja refrescar. Refrigerera por un par de horas. Para desmoldar despega ligeramente los bordes y voltea sobre la bandeja donde lo vas a servir. Rinde 10 porciones de 220 calorías cada una.

### UN BUEN CONSEJO

Acude siempre al especialista. La salud es una responsabilidad de todos y acudir al especialista es siempre una opción acertada. Hazte un chequeo, por tí y por los tuyos.

### REMEDIOS DE LA NATURALEZA



#### Compresas para Alergias a los Alimentos

25 gramos de raíz de jengibre deshidratada o jengibre fresco  
Agua 1/2 litro

Prepara una infusión de jengibre cargada. Empapa una toalla pequeña de baño en el té durante 10 minutos. Quita la toalla con unas tenazas, estruja bien y coloca sobre el abdomen. Cubre la toalla pequeña con otra más grande y coloca encima una botella de agua caliente. Deja la compresa sobre el abdomen durante media hora.

La compresa calentará el abdomen y por consiguiente funcionará como balsámico ante los retortijones producidos por la alergia a los alimentos. Puedes repetir este tratamiento las veces que sea necesario.

### ORACIÓN HINDÚ DE AGRADECIMIENTO

Es maravilloso Señor, tener mis brazos perfectos, cuando hay tantos mutilados,

mis ojos perfectos, cuando tantos no tienen luz, mi voz canta, cuando otras mendigan.

Es maravilloso Señor, volver a casa, cuando tantos no tienen donde ir.

Es bueno sonreír, amar, soñar, vivir, cuando hay tantos que odian, lloran y mueren sin haber vivido la vida...

Es maravilloso Señor, tener un Dios para creer, cuando tantos no poseen una creencia.

Es maravilloso, sobre todo: tener tan poco que pedir y

### VELAS CON AROMA CÍTRICO



Anímate a hacer estos candeleros con naranjas frescas y clavos de olor.

#### Materiales:

- Naranja fresca de cáscara firme y gruesa
- 1 bolígrafo
- Velitas para pebetero
- Clavos de olor
- Cortador

Asegúrate que la naranja esté firme

sobre su base, luego, pon la velita en la parte superior de la naranja y con un bolígrafo delinea el contorno de la base.

Con el cortador, haz un corte por el trazo que acabas de realizar, retira cuidadosamente el pedazo de cáscara y deja un hueco de más o menos 2 cm de profundidad, suficiente para acomodar una velita para pebetero en su interior. La velita debe encajar de tal forma que quede firme y no sobresalga del borde.

Encaja la velita dentro del hueco de la

naranja (presionando con ambos pulgares) e inserta los clavos alrededor. Luego traza líneas decorativas al resto de la corteza de la naranja.

Las naranjas no son las únicas frutas que pueden utilizarse como candeleros. El método empleado para hacer los aromatizadores funciona también con manzanas, aunque la esencia será sutilmente diferente ya que las naranjas tienden a agregar una pizca de cítrico al olor de los clavos. Utiliza una manzana firme y dura. Los candeleros durarán más si las manzanas son verdes.