

EL CAMINO PARA TU SALUD

EDICIÓN NO 88

REALIZADA POR : CLARA PATRICIA MARÍN C.



Ser madre, un asunto reflexionado a través de la historia; se busca una nueva maternidad

“...Desde la antigüedad aparece en la memoria cultural el reconocimiento de la maternidad, lo femenino de la vida, la gran diosa de la Europa antigua omnipotente y en las sociedades no se había introducido aún el concepto de paternidad. Así mismo, el Mito Pelasgo de la creación, habla de la Diosa de todas las cosas como el origen; por su parte, el mito olímpico, tampoco se queda atrás, en él se reconoce como origen del mundo a la Madre Tierra. Lo anterior indica cómo en el sistema religioso arcaico la mujer constituía el sexo dominante, emanador de vida, ella era responsable de la creación; en su proyecto de vida estaba la prolongación de la especie humana. Lo que el pensamiento mítico recoge es una elaboración simbólica del mundo; por estas razones es importante percibir que desde los fundamentos de la cultura occidental, se da un reconocimiento a lo femenino del mundo, estado que se concibe no sólo como dador de vida, sino también como preservador de la misma. En esta reflexión vale la pena reconocer que esta definición sigue estando en el inconsciente de lo que perdura en la cultura. Y de Grecia hasta nuestros tiempos, mucha agua ha corrido

bajo el puente: del reconocimiento de lo femenino se ha pasado a su condena, la Edad Media está llena de brujas y mujeres poseídas por demonios, el Renacimiento las corona y la Modernidad las hace ciudadanas, abre el espacio privado del hogar y las integra al ámbito de lo público. En el siglo XX las mujeres ingresan a la esfera de lo social, redimensionan su condición y se acercan a nuevos roles que les exigen reasumirse. La casa que ya no es el hogar. Con las exigencias de la modernidad, lo femenino amplía el horizonte de la mirada, las paredes de la casa se pierden y traen la imagen de un mundo ancho y ajeno. En la oferta de posibilidades aparecen para las mujeres el estudio, el trabajo... sin embargo, la posibilidad de la maternidad sigue latente. Si bien las mujeres de la segunda década de los años 90 por condiciones sociales y económicas se desempeñan en otros ámbitos, han entendido

igualmente, que el hogar ya no es sólo el lugar físico, sino el espacio de los afectos irremplazables y de los proyectos íntimos de la vida, entre los cuales sigue estando la maternidad. **La mujer hoy no sólo es ejecutiva, estudiante, trabajadora: sigue siendo madre y dando vida.** En esta coyuntura de redefiniciones, la pregunta que sigue esperando respuesta apunta entonces a establecer unos nuevos fundamentos de la maternidad que permitan que las mujeres de este siglo reasuman su posibilidad creadora; ya no se trata como lo señaló una de las discusiones de los años 60's, de ser lo uno o lo otro, es decir, ser madre lo que era igual a ser ama de casa, o no ser madre y ser ejecutiva. Es claro que son ámbitos distintos de realización y las decisiones deben estar claramente iluminadas y asumidas, lo que queda entonces es conjugar las nuevas posibilidades para que lo femenino pueda elaborar un nuevo discurso. [Periódico “El Mundo, 06 de mayo de 1998] (*Artículo que hoy en día, siglo XXI, sigue vigente*)



UN MUY FELIZ DÍA DE LAS MADRES



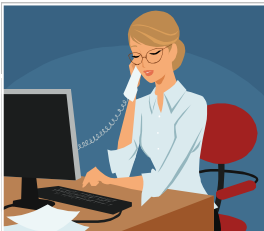
Si te ocupas de personas dependientes (ancianos y personas con problemas de salud o minusválidos, incluso aunque no sean familiares tuyos) no descuides tus propias necesidades o puedes llegar a colapsar. Piensa que si tu estado emocional es delicado, te resultará aun más complicado encargarte de otros. En los momentos en que notes que la situación te sobrepasa, no llegues al límite y permítete un respiro.



La primavera es una magnífica oportunidad para compartir con nuestros hijos uno de los ciclos más hermosos de la naturaleza. Aprovechémosla para mostrarles cómo los árboles se llenan de brotes verdes y comienzan a florecer. Excelente momento para salir a caminar o montar bicicleta por el parque.



Como padres debemos formar una sólida estructura ética en nuestros hijos y enseñarles la importancia de que sean responsables por sus trabajos escolares. Nuestra ayuda debe limitarse a revisar la tarea cuando los niños la hayan terminado, pues si nos involucramos mucho, se harán demasiado dependientes y no aprenderán a asumir sus obligaciones.



CREANDO UN ESPACIO DE TRABAJO EN EL HOGAR

Sin duda los espacios más grandes ofrecen más posibilidades, pero es fácil encontrar un hueco en el que ubicar una mesa de trabajo e incluso un mueble auxiliar para accesorios. Cuando se cuenta con pocos metros, una posibilidad es crear una zona de doble función, como puede ser un comedor biblioteca en el que la computadora y la impresora se camuflan en la biblioteca. Esta fórmula exige ser muy ordenado, pero saca mucho partido a las pequeñas superficies.

¿Qué metros son imprescindibles? Con una mesa, una silla, buena luz y una computadora en la mayoría de los casos se tiene de todo. El problema es mayor cuando el trabajo exige mucho papeleo o tecnología (escáner, impresora, fax, altavoces...), que demandan un mueble auxiliar donde poner los aparatos y lo que arrastran. Lo más aconsejable antes de instalarse es hacer un análisis

de lo que realmente se necesita, puesto que si no se renuncia a algo y el espacio es reducido, es fácil caer en una sensación de desorden.

¿Qué iluminación requiere? Mucha luz natural apoyada por una lámpara de escritorio, que ilumine directamente el área de trabajo manual y visual. Si se es diestro conviene que ambas luces entren por la izquierda y viceversa si se es zurdo.

¿Dónde se puede poner una zona de trabajo multiuso? En el comedor, siempre que esté con una biblioteca. En el salón, aunque si se recibe mucho habrá que mantenerla en perfecto orden. En el dormitorio, sobre todo en el de los niños y jóvenes es frecuente que cuenten con una mesa de estudio.

¿Los colores más adecuados para este ambiente? Lo más recomendable es utilizar tonos neutros y claros, que aumentan la reflectancia lumínica y resultan relajantes. También se puede recurrir a los colores más oscuros e intensos, que invitan al recogimiento.

¿Cómo son la mesa y el asiento perfecto? La mesa tiene que ser lo más grande posible, aunque a veces es un arma de doble filo, pues facilita el trabajo pero también puede generar desorden. El asiento, como es lógico, cuanto más cómodo mejor. Recomendamos que sea cálido, tapizado o de madera y con brazos pues aumentan su confort. Si estos dos elementos decorativos se adaptan al estilo decorativo que les rodea, la zona de trabajo puede ubicarse en cualquier lugar de la casa.

¿Qué hacemos con la computadora? La computadora es sin duda absolutamente imprescindible para muchos trabajos, por lo que es un elemento a valorar y que no resulta atractivo. Afortunadamente hoy en día las portátiles ofrecen tantas prestaciones como las de escritorio, son muy compactas y ligeras, y no necesitan apenas cables, lo que ayuda mucho a la hora de camuflarlas.

Fuente: Casa& Campo

NUEVOS TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN



DIABULIMIA- Es uno de los trastornos más peligrosos que hay. Quienes lo padecen— personas diabéticas tipo 1, que necesitan inyectarse insulina— dejan de administrarse esas dosis con el objeto de adelgazar. Con esta actitud ponen en riesgo su organismo, ya que sin la administración de la dosis de insulina se corre incluso el riesgo de muerte.



MANOREXIA- Anorexia masculina. Restricción voluntaria de comida para adelgazar de manera extrema y peligrosa.



ORTOREXIA- Es una obsesión por consumir únicamente alimentos orgánicos y productos que no lleven ningún aditivo. Lógicamente crea ansiedad cuando no se puede disponer de este tipo de comida y afecta a las relaciones sociales.



EBRIOREXIA o **“DRUNKOREXIA”-** Con este término se define el trastorno alimenticio que consiste en dejar de comer para compensar las calorías ingeridas tras el consumo de alcohol. Se empieza haciéndolo tras

haber bebido mucho; se acaba dejando de comer por cualquier cosa.



PREGOREXIA O MAMI-REXIA- Afecta a aquellas mujeres embarazadas que se preocupan de forma excesiva por su figura y le tienen miedo a engordar o aumentar mucho de peso, por lo cual empiezan a no alimentarse, para disminuir medidas. Lo peor de todo es que no toman conciencia de que mucho del peso aumentado es parte de tejidos como la placenta, fluidos corporales y el mismo bebé y empiezan a dañarse a sí mismas y a sus hijos



BIZCOCHO DE MARACUYÁ

Ingredientes:

- * 6 huevos
- * 2 tazas de azúcar
- * 3 tazas de harina de trigo
- * ½ taza de agua
- * ½ taza de jugo concentrado de maracuyá
- * 1 cucharada sopera de polvo de hornear

Preparación:

Bata las claras de huevo a punto de nieve. Aparte, agregue el azúcar a las yemas y bata bien. A esta última mezcla, agregue el agua y el jugo de

maracuyá concentrado. En un plato, mezcle la harina de trigo y el polvo de hornear. Vaya agregando poco a poco esta mezcla en polvo a la crema que esta batiendo. Bata hasta que quede bien homogénea.

Delicadamente, agregue las claras a punto de nieve a la masa del bizcocho. Realice la mezcla poco a poco batiendo siempre en el mismo sentido. Mezcle lo suficiente para unir las claras y lograr así una sola masa.

Lleve al horno precalentado, a una temperatura media de 180 °C (356°F). Deje hornear durante 35 minutos.

Nota: Si quiere cambiar el sabor del bizcocho, sustituya el jugo de maracuyá por jugo de piña o naranja. Para que el bizcocho quede blando y crezca, es muy importante no mezclar mucho la masa después de agregar las claras.

4 onzas (120 gramos) de pechuga de pollo sin la piel, cocinadas en la parrilla sin grasa, tienen solo 100 calorías y son una fuente de proteínas

“De todos los derechos que tenemos las mujeres, el más grande es ser MADRE”



COME NARANJA PARA TENER ENCÍAS SANAS

Mantener las encías sanas es importante para la buena salud en general, en particular la del corazón. Así que además de mantener una excelente higiene oral con visitas regulares al dentista, los expertos recomiendan aumentar el consumo de naranja. Consumir una taza diaria de esta fruta es capaz de acelerar la sanación de las encías en un alto porcentaje (un 20% o más), de acuerdo con estudios realizados en Suecia. La naranja, aseguran los investigadores, es rica en antioxidantes que combaten los radicales libres que atacan a nivel celular. En jugo o en gajos es refrescante y deliciosa.



EVITANDO LAS AMPUTACIONES

Las extremidades se amputan cuando la circulación de la sangre se ve obstruida por un coágulo, un incidente común en quienes padecen de diabetes. Hoy por suerte existen tratamientos que permiten restablecer la circulación y salvar los miembros.

“Tenemos toda una serie de nuevas tecnologías que restablecen la circulación y salvan vidas” dice el Dr. Barry Katzen, director médico del *Baptist Cardiac & Vascular Institute*. “No creo que nadie deba enfrentar una amputación sin intentar una revascularización” esto implica una angioplastia o una cirugía de desvío para mejorar la circulación sanguínea. Aunque ninguna de esas técnicas es nueva, hoy el médico puede realizar cirugías de desvío por debajo de la rodilla para conectar con los vasos sanguíneos del pie.

De acuerdo con un estudio llevado a cabo entre 50.000 adultos y publicado en el *Journal of Epidemiology and Community Health* asistir a una obra de teatro, un recital o una exhibición de fotografía es bueno para la salud física y mental. El efecto positivo se debe a que esta clase de eventos reduce los niveles de estrés, el cual, como ya sabemos, es capaz de debilitar nuestro sistema inmunológico, abriendo la puerta a toda clase de enfermedades. Por suerte, ya sabemos qué tenemos que hacer para fortalecerlo: ¡darle una buena dosis de arte!



¡VIVA EL ARTE!



FUENTE DE ENERGÍA MAÑANERA

De acuerdo con un estudio realizado por unos investigadores holandeses comenzar el día con una taza de yogur estimula nuestro organismo para que produzca dopamina y norepinefrina, dos químicos que nos ayudan a mantenernos enfocados y alertas. Esto nos permite enfrentar las tareas del día con más energía y buen humor. De modo que si eres de las personas que les cuesta estar alertas y llenas de energía, sería bueno que comenzarás a consumir yogur al desayuno, ya sea, natural o de frutas, solo o con cereales o frutas frescas.

sonas que les cuesta estar alertas y llenas de energía, sería bueno que comenzarás a consumir yogur al desayuno, ya sea, natural o de frutas, solo o con cereales o frutas frescas.

sonas que les cuesta estar alertas y llenas de energía, sería bueno que comenzarás a consumir yogur al desayuno, ya sea, natural o de frutas, solo o con cereales o frutas frescas.



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.

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

EL QUESO FERMENTADO



Los niños de primaria no llegan tarde a la escuela. Somos nosotros los padres los que hacemos que lleguen tarde.



De acuerdo con los resultados de un estudio que aparecieron en la publicación médica *Atherosclerosis*, comer 30 gramos (una onza) diaria de un queso fermentado es capaz de reducir la acumulación de calcio en los vasos sanguíneos hasta en un 20 %. Esto se debe a que cuando el

queso se fermenta, produce la vitamina k2, que activa las proteínas que evitan el endurecimiento del calcio en los vasos sanguíneos.

¿Cuál es el queso fermentado? Aquel con hoyos o con la palabra "cultivos" en la lista de ingredientes.

MADRE

(Juan Lozano y Lozano)



Todo lo que hay de triste sobre el mundo

en tu espíritu, madre, resumiste,
porque no se dijera que lo triste
no es, además de místico, fecundo.

A tu inmenso mirar meditabundo
tal emoción de transparencia diste,
como para explicar por qué coexiste
lo diáfano, en el mar, con lo profundo.

Y hay tal valor en tu actitud sumisa,
tal decisión en tu palabra lenta,

Y tanta austeridad en tu sonrisa,
Porque la humanidad se diera cuenta
de por qué se estremece ante la brisa
el bambú que resiste a la tormenta.

EXITOSA VACUNA CONTRA EL CANCER DE MAMA EN RATAS



Científicos de la Clínica Mayo de Arizona y de la Universidad de Georgia (UGA) publicaron un artículo

en la revista *Proceedings of the National Academy of Sciences* en la que dan a conocer del desarrollo de una vacuna contra el cáncer de mama que ha resultado exitosa al aplicarla en ratas. El Dr. Geert-Jan Boons, investigador del Centro de Cáncer Universidad de Georgia y que participó en este proyecto, ha declarado que la vacuna "provoca una respuesta inmunitaria muy fuerte", que activa el sistema inmune reduciendo el tamaño del tumor -en promedio- un 80%. Además, la vacuna sería útil en el tratamiento del cáncer ovárico, colon-rectal y pancreático

Según explican los científicos, cuando las células se convierten en cancerosas, los azúcares de las

proteínas de su superficie atraviesan por cambios que permiten distinguir las de las células sanas. Esta vacuna -en pocas palabras- consigue "capacitar" al sistema inmune de las ratas para que sean capaces de distinguir y destruir las células cancerosas sin afectar a las normales.

A lo largo de estos experimentos se utilizaron ratones desarrollados por la Dra. Sandra Gendler de la Mayo Clinic, coautora del mencionado artículo. Al igual que ocurre en humanos, los ratones que desarrollaron tumores expresaban en la superficie de esas células un exceso de una proteína conocida como MUC1, vinculada a los tumores y que tiene un conjunto menor de carbohidratos. Gendler explica que "es la primera vez que se desarrolla una vacuna que modifica el sistema inmune para que sea capaz de distinguir y eliminar a las células cancerosas en base a la estructura diferente del azúcar en proteínas como la MUC1. Lo que más nos entu-

siasma es el hecho de que el Instituto Nacional del Cáncer recién reconoció a la MUC1 como una de las tres proteínas tumorales más importantes para el desarrollo de vacunas". Afortunadamente, esta molécula se encuentra en aproximadamente el 70% de los tipos de cánceres que matan, por lo que el tratamiento podría ser efectivo en una gran variedad de tumores. La vacuna que han desarrollado está compuesta de tres partes. La primera de ella se encarga de "engañar" al organismo para que crea que las células cancerosas son una infección bacteriana, la segunda estimula la respuesta de los anticuerpos y la tercera provoca una respuesta de los linfocitos. Sin cualquiera de esas partes la vacuna no funciona bien. En estos momentos se está trabajando para probar la eficacia de estos compuestos en cultivos de células cancerosas humanas, pruebas que también deberían servir para determinar su toxicidad. Si todo sale bien, los ensayos clínicos de fase I para analizar la seguridad de la vacuna en humanos podrían empezar hacia fines del año 2013.