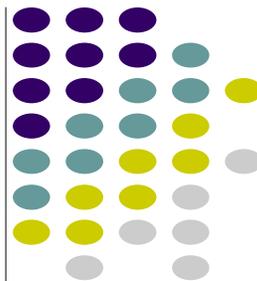




EL CAMINO PARA TU SALUD

EDICIÓN No 89

Realizada por : Clara Patricia Marín C.



**A TODOS LOS PAPÁS
LES DESEAMOS UN
MUY FELIZ DÍA**

“En el cielo, directamente después de Dios, viene un papá.”
Wolfgang Amadeus Mozart

CONSEJITOS



Para evitar que los juguetes que tus hijos usan durante el baño se conviertan en un criadero de bacterias, debes asegurarte de que se sequen bien después. Además una vez por mes remójalos durante una hora en el fregadero de trastos con agua y un cuarto de taza (2 onzas) de cloro, después enjuágalos y ponlos a secar al sol.



LAS PREOCUPACIONES TE PUEDEN ESTAR MATANDO

La revista *Psychological Science* publicó los resultados de un estudio llevado a cabo por investigadores de la Universidad de Purdue, en los Estados Unidos, sobre la relación entre neurosis y la mortalidad.— el estudio que inició en 1988, reveló que los sujetos con un alto nivel de neurosis, y cuya tendencia al pensamiento catastrófico fue aumentando con el paso de los años, mostraron un riesgo hasta de un 40% más alto de morir durante el estudio, que aquellos cuyo nivel de neurosis permaneció estable.

La persona neurótica, explican los expertos de salud mental, se caracteriza por predecir resultados catastróficos, y subestimar su capacidad de lidiar con los problemas que se presenten. Las buenas noticias “Reducir el nivel de neurosis puede, para algunas personas, ser el equivalente de reducir el nivel de colesterol para una persona con enfermedad coronaria, o reducir el consumo de sal para aquel que padece de hipertensión” explica el Dr. C. Freeman, si-

quiatra geriátrico en *Centinela Freeman Regional Medical Center*, en California.

Afortunadamente, existen muchas “herramientas” para controlar las preocupaciones y reducir la neurosis, desde practicar yoga hasta aprender técnicas cognitivas, como frenar los pensamientos. El programa de 12 pasos *Emotions Anonymous*, que opera en muchas ciudades, ofrece ayuda a las personas que necesitan controlar sus emociones negativas.

TOMAR TUS PASTILLAS EN LA NOCHE PROTEJE MEJOR TU CORAZÓN



Para los millones de personas que dependen de los medicamentos para controlar la presión arterial, tomarlos en la noche en vez de en la mañana podría proteger mejor su corazón. En un estudio reciente de más de 650 personas con enfermedad renal, las que tomaban el antihipertensivo por la noche tuvieron

33% menos complicaciones—infartos, ataques de apoplejía e insuficiencia cardíaca— en un lapso de cinco años que las que lo tomaban en la mañana. Otros estudios han confirmado el efecto protector de tomar los fármacos en la noche, dice David J. Frid, cardiólogo de la Clínica Cleveland. “Al despertar, hay aumento súbito de la presión arterial y el ritmo cardíaco,” explica. “Tomar medicamentos por la noche man-

tiene un buen nivel de protección a la mañana siguiente, cuando el corazón se esfuerza más.” Los expertos creen que las estatinas y los antihipertensivos también podrían ser más eficaces si se tomaran en la noche, pero no hay que cambiar el horario de las tomas sin la aprobación del médico.

Fuente: Selecciones.



Ten cerca de tu televisor un “treadmill” o estera mecánica para que camines al menos una hora diaria mientras ves tu programa favorito, en lugar de hacerlo en el sofá o recostado en tu cama.



EMPAREDADO ÁRABE DE POLLO Y JAMÓN PARA LA LONCHERA

- * 1 pan árabe pequeño.
- * 200 g. de pechuga de pollo
- * 100 g de jamón de cerdo o de pavo
- * 100 g. de lechuga verde.
- * 80 g. de mayonesa.
- * 1 tallo de cebolla junca.
- * Mantequilla
- * Sal al gusto

Por espacio de 15 a 20 minutos cocina el pollo en abundante agua con sal y cebolla. Corta el pan y úntale suficiente mantequilla. Luego corta la lechuga y el jamón en julianas. En un recipiente mezcla bien el pollo, el jamón, la lechuga, la mayonesa y sazona con sal al gusto. Finalmente, rellena el pan con la mezcla que preparaste.

Para hacerlo más saludable, la mayonesa puede ser baja en grasa. Para acompañar esta lonchera se puede incluir jugos de fruta natural o bebidas lácteas.



REALIZA CON TU HIJA UNA MUÑECA DE PAPEL MACHÉ

Una bonita manualidad que puedes realizar con tu hija.

MATERIALES

- Pinturas acrílicas de varios colores
- Liga de agua No. 100 o 120
- Pegante especial para papel
- Cartón reciclado
- Papel periódico
- Tijeras y bisturí
- Engrudo
- Alambre
- Pincel

PROCEDIMIENTO

Recorta el cuerpo de la muñeca con las tijeras para que quede mejor la siluetada. Arma la estructura de la muñeca en alambre y fórrala con tiras de papel periódico. Para este procedimiento, usa el pegante especial. Pega la estructura de alambre al molde de cartón con pegante especial para papel. Moldeas con el papel periódico arrugado cada parte de la muñeca: vestido, cabeza y manos. Luego de moldeado, cubre la muñeca con tiras dobles por

cada capa de papel periódico untadas con engrudo. Al final, debes tener cuatro capas. Deja secar entre capa y capa. Una vez que esté totalmente seca la muñeca, líjala y aplica una capa de pegante con ayuda de un pincel. Deja secar durante 24 horas. Aplica dos capas de pintura acrílica de color blanco; deja secar entre capa y capa. Luego aplica los demás acrílicos que elegiste para la manualidad.

Fuente: revista IDEAS



LOS JUEGOS Y LOS NIÑOS

Sabemos que los juegos contribuyen en forma natural al desarrollo del niño. Y, además, si añadimos algunas prácticas los resultados se intensifican.

⇒ Usa materiales básicos para estimular su imaginación. A los pequeños les encanta el barro, la arena, la masa de hornear para darles forma. En un recipiente lleno de agua, haz que el niño intuya qué objetos van a flotar y cuáles no. Pintan con acuarela y juegos similares.

⇒ La próxima vez que jue-

guen, además de los colores. Añade esponja, plumas, algodones o "sellos" de moldes tallados en un papa o en una manzana que esté cortadas a la mitad.

⇒ Dale diferentes opciones. Permítales tomar decisiones y celebra sus elecciones, aunque se equivoque, aún cuando en sus dibujos o al armar muñequitos, llegara a colocar un ojo humano en el sitio que le corresponde al ombligo.

⇒ Comiencen juntos un juego creativo, pero al cabo de un rato, deja que el niño juegue solo. Los niños de 3 años pueden jugar solos hasta 20 minutos.

LA DIETA Y EL PODER DE LA VISUALIZACIÓN



Pon en práctica este consejo para mejorar tus hábitos alimenticios: intenta las técnicas de visualización que los atletas utilizan. En la Universidad de McGill, un estudio con 177 estudiantes reveló que aquellos que hicieron un plan para consumir más frutas y que además, escribieron su resolución y se tomaron una foto de sí mismos llevándolo a cabo (por ejemplo, comprándolas o preparándolas) aumentaron su ingesta de estos vegetales dos veces más que aquellos que solamente se lo propusieron.



ESTUDIOS, PROGRAMAS E INVESTIGACIONES



Científicos del Instituto de Tecnología de Massachussets investigaron las propiedades de los probióticos en el yogur. Hicieron estudios con ratones para tratar de encontrar la razón por la cual los probióticos podrían ayuda a perder peso. Durante la investigación se dieron cuenta que los roedores que recibían una porción diaria de yogur de vainilla en su dieta no sólo adelgazaban, sino que también su pelaje se hacía más abundante y brillante, y en el caso de los machos, su fertilidad aumentaba, incluso sus testículos eran 5% más grandes. Mientras que las hembras que recibían la dosis de yogur eran mejores madres con sus crías.



Un grupo de científicos alemanes ha desarrollado un programa de entrenamiento deportivo contra la depresión, cuya eficacia deberá ponerse a prueba en un estudio piloto de campo donde participarán 50 pacientes.

El programa está basado en un entrenamiento moderado de resistencia que incluye marcha, carrera a pie a bajo ritmo y otro tipo de ejercicios. El programa es apoyado por la Fundación Robert Enke, que lleva el nom-

bre del meta internacional alemán a quien las depresiones condujeron al suicidio en 2009. El propósito de los científicos es que su programa se convierta en una oferta habitual en las asociaciones deportivas, como ya lo son en Alemania los programas de entrenamiento para prevenir el dolor de espalda.



Según un estudio de Ohio State University, cuando la persona se ejercita y escucha música, la mente funciona mejor. Los investigadores hicieron pruebas verbales a hombres y mujeres después del ejercicio físico. Los que escuchaban música doblaron el desempeño mental de aquellos que no la habían oído.



Un estudio publicado recientemente en Pediatrics ha demostrado que los niños con problemas para dormir tienen de 40% a 100% más riesgo de presentar conductas similares a ADHD (déficit atencional). Esto está llevando a la comunidad pediátrica a reflexionar sobre si estos niños en realidad no tienen problemas de atención, sino de sueño. Algunos médicos se inclinan a creer que la

atención real es falta de sueño, provocada por problemas respiratorios como roncar, respirar por la boca o apnea. Mientras que los adultos cuando tienen sueño se alestargan, los niños se muestran malgeniados, obstinados, eléctricos, con problemas para enfocarse en una actividad, para quedarse quietos o para llevarse bien con otros. Todo lo que puede se confundido con problemas de atención. El estudio siguió a 11 mil niños ingleses durante seis años.



Según un reporte de lectura en niños de Estados Unidos, el 39% de los niños de 9 a 17 años, está de acuerdo con la frase "la información que encuentro en línea es siempre correcta". Esto refuerza la importancia de que los padres y educadores estimulen en los niños el pensamiento crítico desde una temprana edad, para que sean capaces de analizar lo que leen y sacar conclusiones sin creerlo todo. Sobre todo en esta era en que el 84% de los padres acepta que sus hijos tienen que saber manejar la información.

Fuente: revista ellas



⇒ Para lavar y desinfectar los accesorios de plástico del baño, basta dejarlos en agua caliente con jabón por varios minutos.

⇒ Para limpiar los espejos o vidrios: mezcla en un recipiente un poco de agua y vinagre, revuelve bien y aplícalo. Luego con un periódico retira la mezcla por completo.

⇒ Para que los grifos o las llaves del agua queden brillantes, espolvoréalas un poco de harina. Extiéndela y a continuación frótalos con un paño de algodón. Otra forma es limpiar la llave con un algodón humedecido con alcohol fino, de venta en farmacias.

⇒ La mejor manera de brillar la tina de baño es frotándola con vinagre caliente. Si tiene muchas manchas amarillas cerca de las llaves, entonces aplica jugo de limón mezclado con bastante sal. Para enjuagar, pásale primero una esponja y luego agua limpia.



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.

Hay tantos nombres para los distintos tipos de cafés que se toma hoy en día, a saber:

CAFÉ LATTÉ: Una versión italiana del café con leche, que consiste en mezclar leche caliente con una buena dosis de café *expresso*.

CAPPUCCINO: Es un café *expresso* con un poco de leche calentada al vapor. En Italia lo toman en las mañanas, pero nunca después de comer o cenar.

GRANITA DI CAFFE CON PANNE: Café helado con crema batida.

CAFÉ MACCHIATO: Es un café *expresso* con unas gotas de leche calentada al vapor. Algo así como un cortadito y una versión más pequeña del *capuccino*.

CAFÉ HAG: En Italia es un café descafeinado.

CAFÉ CORRETTO: Un café fuerte al que le añaden unas gotas de licor, ya sea *grappa*, *coñac* o el que prefieras.

CAFÉ: En Italia, si pides sencillamente un café, te darán una taza pequeña de fuerte café *expresso*. Por eso no es necesario llamarlo *expresso*: porque solo con que pidas un café es suficiente.



CÓDIGO DE CONDUCTA PARA E-MAILS

1. Respeta el tiempo del destinatario. Es deber del remitente reducir al mínimo el tiempo que lleva leer y contestar un mensaje electrónico.

2. Da un margen de acción. Está bien si la respuesta tarda un poco en llegar, o si el destinatario no contesta detalladamente todas tus preguntas.

3. Sé claro. Anota claramente el tema en la línea de asunto. Si el mensaje lleva más de cinco oraciones, incluye en la primera

la razón para escribir.

4. Evita las preguntas abiertas. No envíes un e-mail de cuatro párrafos seguido por "¿Qué piensas?" Incluso las preguntas abiertas bien intencionadas— por ejemplo- "¿Cómo te puedo ayudar?"-tal vez no resulten tan útiles.

5. No envíes copia de más. Las copias se multiplican como conejos Por cada destinatario que añadas, multiplicarás el tiempo total de respuesta.

6. Ve al grano. Es raro que una serie de mensajes electrónicos sobre un tema se extienda a más de tres.

7. Limita los adjuntos. No

uses formas ni logotipos que aparezcan como adjuntos y no envíes un texto anexo si puedes incluirlo en el cuerpo del mensaje.

8. Elimina las respuestas inútiles. Si te contestan: "Gracias por tu nota. Me uno" no respondas "¡Bien!" Leer esto le lleva al destinatario otros 30 segundos.

9. Desconéctate. Si todos acordáramos dedicar menos tiempo a enviar emails, ¡recibiríamos muchos menos!

Extraído de un artículo de Chris Anderson aparecido en Selecciones y tomado del Washington Post.



LIMITE EL USO DE AUDÍFONOS EN SUS HIJOS

Ese pequeño auricular que el niño colca dentro de la oreja para escuchar música o programas favoritos... ¡puede producirle sordera!. En especial si se trata de la ruidosa música moderna. En general, estar expuestos a sonidos muy estridentes puede producir pérdida del oído más o menos intensa. En el oído interno, unas 16, 000 minúsculas células vibran según fre-

cuencia de sonido. Uno demasiado alto puede dañar esas células e incluso matarlas. Una señal de peligro es escuchar un timbre continuo. Algunos consejos para evitar esto:

Limitar el uso de audífonos a no más de una hora diaria, en una intensidad no mayor de 6 en una escala de 10.

Si alguien puede escuchar una filtración del sonido a

varios pies de distancia, posiblemente está demasiado alto.

Si además de timbre se siente como si el oído estuviera lleno o sí los sonidos del lenguaje suenan amortiguados, el sonido es demasiado alto. Toma precauciones. Los niños de hoy podrían tener pérdida creciente de la audición, antes de la natural que produce el envejecimiento.