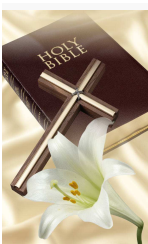


# EL CAMINO PARA TU SALUD



© 2014 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES (ECCAFS)  
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

## FELIZ PASCUA DE RESURRECCIÓN



Para todos los cristianos la Semana Santa, es una semana de reflexión. Para nosotros es Santa, pero para Jesús fue más que eso, fue una semana de una profunda entrega y consagración al no escatimar su propia vida y darse por el amor a todos nosotros. Reflexionemos sobre la tremenda responsabilidad que tuvo Jesucristo en los siete días de la Semana Santa. La cruz de madera que fue pesada, y se hizo mas pesada con la tremenda carga que tuvo que llevar por los pecados de toda la humanidad. **¿Que podemos dar a Jesucristo, a cambio, por todo lo que hizo por nosotros?**

***“Prefiero causar molestias diciendo la verdad que causar admiración diciendo mentiras” Quino***



## TE PREOCUPAS POR TUS “PELOTAS DE GOLF”

EDICIÓN No. 111

Por: Clara Patricia Marín

Un profesor se paró frente de su clase mientras tenía algunas cosas en su escritorio. Al dar comienzo a la clase, tomó un gran frasco de vidrio que estaba vacío y procedió a llenarlo con pelotas de golf. Rompió su silencio preguntando a sus alumnos si el jarro estaba lleno. Sin excepción, todos los estudiantes asintieron.

El profesor después tomó una caja con canicas de cristal y las vertió entre las pelotas de golf que antes había puesto en el jarro. El profesor sacudió el jarro suavemente y las canicas escurrieron a los espacios que habían quedado entre las pelotas de golf. Nuevamente, el profesor preguntó a sus alumnos si el jarro estaba lleno. Los alumnos, sorprendidos, respondieron con un “sí” unánime.

El profesor tomó una pequeña caja de arena y la vertió adentro del jarro. Por supuesto, la arena llenó todo el espacio que quedaba en el jarro. Preguntó una vez más si el jarro estaba lleno. Los estudiantes respondieron en voz

alta y al mismo tiempo “sí”.

El profesor sacó después dos cervezas debajo de su escritorio y las vertió completamente dentro del jarro de vidrio llenando el espacio entre la arena. Los estudiantes rieron.

“Ahora”, dijo el profesor mientras la risa disminuía, “Quiero que piensen que este jarro representa su vida. Las pelotas de golf son las cosas importantes – su familia, los hijos, la salud, los amigos y sus pasiones. Si lo perdieran todo y sólo estas cosas importantes quedarán, su vida todavía estaría llena y plena. Las canicas representan las otras cosas que importan como su trabajo, su casa y su auto. La arena es todo lo demás, el resto.”

“Si ponen la arena primero dentro del jarro vacío”, continuó, “No habrá más espacio para las canicas o las pelotas de golf. Lo mismo pasa en su vida.”

“Si pasan todo su tiempo y energía en las cosas pequeñas, nunca van a tener espacio para las cosas que son realmente importantes.”

“Presten siempre atención a las cosas que son realmente importantes para ser felices. Pasen tiempo con sus hijos. Pasen tiempo con sus padres. Visiten a sus abuelos. Salgan a cenar con su esposa. Disfruten otra fiesta en familia. Siempre habrá tiempo después para limpiar la casa y cortar el césped.

“Siempre preocupé de las Pelotas de Golf primero – las cosas que realmente importan. Fijen sus prioridades. El resto es sólo arena.”

Una vez que el profesor había terminado, uno de los estudiantes levantó su mano y preguntó que representaba la cerveza. El profesor sonrió y dijo, “Que bueno que preguntaste. La cerveza sólo muestra que no importa cuán llena de cosas parezca tu vida, siempre hay tiempo para compartir un par de cervezas con un amigo.” —



Seis pacientes con coroideremia -un tipo de ceguera que se inicia en la infancia y que décadas después deja ciegos totalmente a quienes la padecen-

fueron tratados con terapia de genes para recuperar su visión y frenar esa enfermedad. La coroideremia (causada por una mutación en el gen situado en el cromosoma X) es transmitida por las mujeres y, generalmente, la padecen los hombres. La terapia consistió en

sustituir el gen alterado en los seis pacientes por un gen humano corregido. A los seis meses de la cirugía los resultados del estudio dirigido por el profesor Robert E. MacLaren, de la Universidad de Oxford fueron publicadas en la revista The Lancet.



## LA TERCERA MÉTRICA

Dinero y poder. Estos son los dos elementos por lo cuales tradicionalmente se mide el éxito en el mundo. ¿Qué es la Tercera Métrica? Es la idea propuesta en el 2013 por las periodistas estadounidenses Arianna Huffington, editora en jefe de "The Huffington Post", y Mika Brzezinski, comentarista del programa "Morning Joe", de que el actual modelo de éxito— y sus equivalentes en agotamiento, falta de sueño y falta de libertad personal— no funciona para las mujeres ni para los hombres y que hay que comenzar a medir el éxito bajo otros parámetros como el bienestar personal, la sabiduría, la compasión, las relaciones personales exitosas, la salud y el dar a los demás.

En esencia, frente al modelo actual de éxito (predominantemente masculino) y que genera estrés y desgaste, estas dos periodistas plantean la pregunta: ¿Qué pasaría si como cultura decidimos hacer un cambio dramático? ¿Qué pasaría si decidimos medir el éxito en términos de bienestar, sabiduría y la capacidad de hacer una diferencia para el bien del mundo?

La fuerza laboral estadounidense está

agotada. Más del 80% de los trabajadores reportan estrés crónico relacionado al trabajo, y sus empleadores también están sintiendo los efectos. El estrés le cuesta a las empresas cientos de miles de dólares cada año cuando las personas están tan "quemadas" como para hacer bien su trabajo o para presentarse a este.

Mientras que la realidad financiera de la economía no le deja a la gente muchas opciones de empleo, el éxito debe ser redefinida más allá del dinero y el poder, y permitir a los líderes tomar decisiones más inteligentes y que los trabajadores sientan que sus carreras son sostenibles. Allí entra la llamada "Tercera Métrica". La mayoría de los estadounidenses acoge sus componentes al definir su propio éxito y las corporaciones lo están empezando a notar.

En mayo de 2013, la firma Futures Companies publicó un estudio titulado "The Life Twist Study" patrocinado por American Express, pero realizado en forma independiente con una muestra al azar de más de 2 mil adultos, y que comprueba que la definición de éxito de los estadounidenses está cambiando. Para la mayoría, hoy se define principalmente por las experiencias de vida, y las pasiones y proyectos que se persi-

guen durante toda la vida. Hoy los estadounidenses definen el éxito por lo que hacen, más que por lo que tienen, El 81% piensa que saber cómo gastar bien su dinero es mejor indicador de llevar una vida de éxito, más que simplemente tener dinero en primer lugar. Además, el 72% dice que prefiere gastar su dinero en experiencias que en cosas materiales.

Los entrevistados calificaron los siguientes como sus principales indicadores de una vida exitosa:

1. Estar en buen estado de salud (85%)
2. Encontrar tiempo para las cosas importantes de la vida (83%)
3. Tener un buen matrimonio/relación (81%)
4. Saber cómo gastar bien el dinero (81%)
5. Tener un buen equilibrio trabajo/vida personal (79%)
6. Tener un trabajo que le gusta (75%)
7. Tener tiempo para dedicarse a las pasiones y los intereses (69%)
8. Estar en buena forma física (66%)
9. Aprender y hacer cosas nuevas constantemente (65%)
10. Abrazar nuevas experiencias/cambios (65%)

Fuente: Olga de Obaldía para VIVIR dominical

## ADELANTOS EN EL MUNDO DE LA MEDICINA



Hay una diferencia sutil en el olor de una persona sana y una enferma (y no es a causa del sudor de una fiebre alta). En un experimento reciente, los autores inyectaron a los voluntarios una toxina bacteriana que activa el sistema inmunario; otro día les inyectaron suero fisiológico. Ambas veces los participantes estaban vestidos con camisas. Cuando los sujetos de otro grupo aspiraron los olores extraídos de las prendas, consideraron mucho más desagradable el de la toxina. Los investigadores creen que este hallazgo algún día podría servir para contener epidemias: sensores en los aeropuertos, por ejemplo, podría descartar los viajeros enfermos.



En un reciente estudio de 3,800 adultos mayores realizado en Suecia, los que se dedicaban más a la jardinería, la limpieza del hogar y los trabajos manuales caseros corrían un riesgo 30% menor de sufrir un primer infarto o un ataque de apoplejía, en comparación con los más sedentarios.



Un dispositivo innovador puede aliviar las molestias de los adultos que sufren de disfunción de la trompa de Eustaquio: un globo del tamaño de un grano de arroz. El médico inserta el globo en el oído a través de la nariz, y lo infla para dilatar la trompa. Ochenta por ciento de los sujetos de un estudio tuvieron mejoría en

síntomas como audición disminuida, congestión y mareo a lo largo de un período de hasta tres años y medio.



¿Cómo se llama el lugar donde se pueden ver cuerpos celestes en la superficie interior de una cúpula? Si batallaste para recordar la respuesta - planetario -, no te asustes; no es señal de deterioro cognitivo. Los adultos mayores experimentan más a menudo que los jóvenes la sensación de tener algo en la punta de la lengua, pero no se trata de los trastornos de memoria relacionados con la demencia senil, indica un reciente estudio de la Universidad de Virginia realizado con 700 personas de entre 18 y 99 años de edad. Fuente: Selecciones



### ENSÉÑALES A SABER ESPERAR

En estos tiempos de gratificación inmediata es importante que nuestros hijos acepten que para obtener los resultados deseados deben aprender a trabajar y a esperar. Los chicos se desesperan cuando no reciben en segundos la respuesta que buscan o cuando una página no carga todo lo rápido que

quieren en Internet. Deben comprender que para recibir buenas notas en el colegio el esfuerzo diario es el que cuenta; que para hacer el viaje que desean en el verano hay que planificarlo durante semanas o meses; que para construir en el futuro la casa soñada tiene que ganar y ahorrar dinero durante años.



### CINCO VARIACIONES DE CÓMO SERVIR LAS PAPAS

¿Sugerencias rápidas y deliciosas?

- **Papas rojas hervidas con su cáscara**, cortadas en cubos, a las que agregas mayonesa, un toque de vinagre (al gusto) y trozos de tocino (*bacon*) bien crujiente y desmoronado.
- **Rebanadas de papas grandes cocidas, con rebanadas finas** de cebolla, aceite de oliva, sal, pimienta y un toque de caviar rojo.

- **Papas hervidas a las que les agregas *mozzarella*** o queso parmesano, un poco de mostaza y mayonesa, ¡y trozos de tomates bien maduros!
- **Papas hervidas que unes con mayonesa y mostaza.** Después agregas aceitunas rellenas.
- **Patatas hervidas que sirves a la alemana**, acompañadas de col agria cocida en cerveza, un toque de curry y trozos de jamón ahumado.



# EL SÍNDROME DE PICA

Las personas que sufren de la condición médica denominada como pica, sienten un extraño deseo por ingerir objetos y sustancias que no son alimentos, que son peligrosas para el organismo, y que aportan bajísimos niveles nutritivos al cuerpo. Este trastorno provoca una ansiedad urgente de comer elementos extraños como por ejemplo: pasta dental, detergente, barro, yeso, tiza, clavos, metal, vidrio, madera, papel, piedras, etc.

## Posibles Causas

Se cree que este desorden se presenta a nivel físico, como producto de bajos niveles de minerales en el cuerpo, mientras que a nivel psicológico, se desarrolla tras la exposición a lar-

gos períodos de estrés. Según estudios epidemiológicos, el hecho de llevarse a la boca y chupar sustancias incomedibles, se considera anómalo a partir de los 18 a 24 meses de edad. Para poder diagnosticar el trastorno, es necesario que esta conducta se prolongue durante un mes, como mínimo.

## ¿A Quienes Afecta?

Se observa más que todo en niños pequeños. Entre el 10 y 32% de los infantes, de uno a seis años, presentan el padecimiento. En adultos se manifiesta por las ansias de sentir ciertas texturas en la boca. En algunos casos una falta de ciertos nutrientes, como la anemia ferropénica y la deficiencia de zinc, pueden desencadenar este deseo vehemente inusual. También se puede presentar durante el embarazo, ocasio-

nando graves riesgos en la gestación, que pueden, eventualmente, afectar al niño.

## Tipos

Según el tipo de alimento o sustancia que se ingiera, este síndrome recibe varios nombres:

- ⇒Pagofagia: hielo
- ⇒Geofagia: tierra
- ⇒Xilofagia: madera
- ⇒Tricofagia: cabello o lana
- ⇒Litofagia: piedras
- ⇒Stachtofagia: cenizas de cigarrillo
- ⇒Onicofagia: uñas
- ⇒Coprofagia: heces
- ⇒Folofagia: hojas

Fuente: Gaby Terán -Revista ARROCHA

©2014 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES, INC. (ECCAFS)  
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

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](mailto:info@eccafs.org)  
<http://www.eccafs.org>

# MANTÉN IMPECABLE TU ESPACIO DE COCINA



Sigue estos consejos:

- Para no ensuciar las superficies de trabajo, coloca los ingredientes y utensilios que vas a usar en una bandeja para hornear. Así contendrás los derrames y no perderás tiempo buscando un artículo al cocinar.
- Si se rompe un vaso, recoge los vi-

drios con una rebanada de pan blanco de caja; hasta los trocitos más finos se quedarán pegados al pan.

- Para proteger una receta valiosa contra salpicaduras y manchas mientras cocinas, cúbreala con una tapadera de vidrio limpia.
- Al cocinar tira los desperdicios en un tazón grande. Así evitarás el desorden y ahorrarás tiempo si no hay un bote de basura a la mano. Forra el

tazón con un a bolsa de plástico para facilitar aún más la limpieza.

- Para que una botella de aceite de oliva no se ponga grasosa, ponle en el cuello una toalla de papel doblada, sujeta con una liga de hule; la toalla absorberá los escurrimientos.
- Si no quieres ensuciarte los dedos al hacer impresiones en las galletas, usa en su lugar un tapón de corcho.

Fuente: Selecciones