



# EL CAMINO PARA TU SALUD

EDICIÓN No. 101

Por: Clara Patricia Marín C.



**FELIZ  
DÍA  
DEL  
PADRE**

Prudente padre es el que conoce al hijo. *William Shakespeare*

Todo es perecedero en el mundo; el poder y la persona misma desaparecerán, pero la virtud de un gran padre vivirá para siempre. *Rana Pratap Singh*

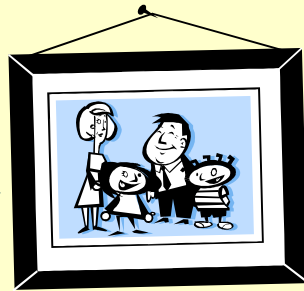
Instruye bien a tu hijo, y será el descanso y las delicias de tu alma. *Proverbios 29,17*

Para sus hijos, los padres no han menester otro libro que la virtud puesta en las obras y es predicar a lo vivo. *Santa Teresa de Jesús*

La bondad de un padre es más alta que la montaña, la bondad de una madre es mas profunda que el océano. *Proverbio Japonés*

Un buen padre vale por cien maestros. *Jean-Jacques Rousseau*

Amor de padre, que todo lo demás es aire. *Refrán*



La psicóloga y terapeuta familiar Elida Picota de Tapia refiriéndose a las características de los hogares saludables manifiesta lo siguiente; “En las familias nutridoras hay sinceridad, honestidad, vitalidad, amor, se promueve la madurez y se acepta la individualidad. Igualmente hay armonía y fluidez en las relaciones, hay contacto físico y se demuestra el afecto, cualquiera que sea la edad. Los hijos aún de pequeños son espontáneos y amables, dándole gran importancia a sus sentimientos.

## FAMILIAS NUTRIDORAS

Fundamentalmente los padres se consideran guías y no jefes, y definen su tarea primordialmente como la de enseñar a sus hijos, un comportamiento verdaderamente humano en cualquier situación, y buscan el momento oportuno para orientarlos. Los padres reconocen sus desaciertos ante sus hijos al igual que sus aciertos, sus disgustos, su coraje y otras emociones. Corrigen a sus hijos con comprensión, son firmes, sin dejar de ser afectivos, los escuchan con atención sin ofender o lastimar su autoestima.

En familias funcionales o nutridoras, la familia y por ende sus miembros continúan creciendo a pesar de los problemas que aparezcan en su

camino. Hay un proceso continuo de evolución y cambios. Los conflictos y problemas que surgen inevitablemente son afrontados sin perder de vista el cariño y el interés que existe entre ellos.

Los temas emocionales, como por ejemplo la sexualidad, la religión o la educación de los hijos, puede discutirse sin amenazar la continuidad y unión familiar. El núcleo es suficientemente sólido para soportar esos enfrentamientos, sino también para crecer a partir de ellos.

Extracto de “Parentalidad Positiva” Colección Protege a tu Familia—Fascículo 03



## REVISA Y REORDENA TU DESPENSA

Dedicamos unos minutos del fin de semana a poner al día la despensa; ordénala, deja todo a mano y aprovecha lo que está más atrasado para preparar

algún plato.

**EN ORDEN:** Pon los productos mejor en baldas o cestas, pero siempre sin amontonar. Según vayas comprando, coloca detrás lo más nuevo y delante lo que caduque antes. Y si la organizas por tipos de ali-

mentos, te resultará más cómodo.

**REPUESTOS:** Ten siempre un repuesto de lo más básico en la despensa: cuando eches mano de él, apúntalo para comprar otro. Así nunca te faltará nada.

SABER MÁS SOBRE LOS MICROBIOS DEL CUERPO HUMANO



Científicos de 80 universidades y centros de investigación han pasado el último lustro descifrando entre el 81 y el 99 por ciento del microbioma humano: miles de millones de microbios que viven en nuestro cuerpo. La mayoría de ellos son benignos, o al menos no dañinos. Averiguar por qué viven dentro de nosotros y cuáles son sus funciones nos ayudará a comprender mejor las enfermedades, dice Rob Knight, profesor de la Universidad de Colorado, en Boulder. El Proyecto Microbioma Humano ya ha dado algunas sorpresas: “Las personas delgadas tiene microbios radicalmente distintos en los intestinos”, señala Knight. “ No sabemos si esos microbios contribuyen al aumento de peso, o si cambian cuando la personas engordan”. Nuevos estudios explorarán el papel de las bacterias en diversos padecimientos, como las alergias, la enfermedad de Crohn, el cáncer de esófago y la psoriasis.

“Enseña a los jóvenes cómo pensar, no lo que han de pensar”. Sidney Sugarman



“IMPRESIÓN” DE NUEVAS PARTES CORPORALES

Te imaginas poder crear válvulas cardiacas, cartílagos, tejido muscular y piel con sólo tocar un botón. Ese es el objetivo de la bioimpresión, una técnica que produce tejido humano usando una “tinta” especial hecha con célula madre de donadores. “ Se utili-

zan esas células y geles especiales para construir estructuras tridimensionales vivas, capa por capa”, explica Jordan Miller, profesor de la Universidad de Pensilvania. Hoy día la bioimpresión sólo puede producir láminas delgadas de tejido, pero los científicos pronto esperan fabricar partes que ayuden a

fortalecer huesos, músculos, cartílagos, piel e incluso vejigas y riñones. “ Si necesitas un trasplante” señala Miller, “no tendrás que esperar un donador ni tomar fármacos inmunosupresores. Fabricaremos el órgano de reemplazo con tus propias células”.

OPERACIONES SIN INSTRUMENTOS OLVIDADOS



De vez en cuando (los cálculos van de una de cada 1,000 operaciones a una de cada 18,000) los cirujanos olvidan algún objeto— una esponja, por ejemplo— dentro del cuerpo de un paciente, lo que aumenta el riesgo de infección e incluso de muerte. “No sucede a menudo pero es algo que jamás debería ocurrir”, dice Hong Jin Kim, profesora de cirugía en la

Universidad de Carolina del Norte. Aunque existen protocolos rigurosos para evitar estos descuidos, la mayoría de los médicos confían en un simple conteo de utensilios, lo que implica que el error humano siempre es posible. Ahora, una nueva “varita mágica” que usa tecnología de radiofrecuencia puede ayudar a prevenir esas equivocaciones. Las esponjas y las gasas se etiquetan con un dispositivo del tamaño de un grano de arroz que emite señales.

Mover la varita sobre el cuerpo antes de suturar una incisión detecta cualquier señal del interior y avisa a los médicos sobre los objetos etiquetados que no extrajeron. Un estudio documentó 35 errores de conteo en 2,285 pacientes (y el caso de una esponja que por poco se olvida adentro) con métodos ordinarios. ¿Cuántos objetos quirúrgicos se han olvidado al usar el sistema de radiofrecuencia? Ninguno.

DETECCIÓN NO TÁCTIL DEL CANCER DE MAMA



Un nuevo método de exploración usa imágenes infrarrojas para registrar patrones en la temperatura de los senos que podrían indicar cáncer. El Sistema *No Touch Breast*

*Scan* (Exploración Mamaria No Táctil) genera imágenes de los dos senos al mismo tiempo y compara los patrones de temperatura para obtener indicios de tumores y otras anomalías.

Esta herramienta, no diseñada para reemplazar las

mamografías, se puede utilizar como un procedimiento complementario para ayudar identificar más casos de cáncer en etapa inicial.

Los artículos de esta página fueron extraídos de Reader's Digest

ELECTRODOS EN EL CEREBRO EN CASOS DE ANOREXIA



La revista The Lancet revela la posibilidad de usar la estimulación cerebral profunda— técnica que se utiliza para aliviar los temblores en el mal de Parkinson— en la depresión grave, el trastorno

obsesivo compulsivo o, incluso, el mal de Alzheimer. El equipo del Dr. Andrés Lozano, de la Universidad de Toronto, en Canadá, operó a seis mujeres que llevan 18 años luchando contra la anorexia. Con la cirugía se les implantó en el cere-

bro unos electrodos conectados a un generador externo de señales eléctricas, una especie de “marcapaso” cerebral. Cinco de las mujeres mejoraron su estado de ánimo, reduciendo sus niveles de ansiedad y depresión y tres de ellas ganaron peso.



COCINANDO UNA LANGOSTA

Cocer una langosta que todavía está viva es sencillo, pero debes seguir ciertas reglas: ten a mano una cazuela honda y alta con agua; recuerda que el tiempo ideal de cocción va de acuerdo con el peso de la langosta. Lo mejor es hervir agua, echar la langosta y después del segundo hervor, bajar el fuego para que el agua hierva suavemente y ahí comenzar a darle tiempo necesario:

- ⇒ De ½ kilo (1 libra) a ¾ de kilo (1½ libras)..... 10 a 12 minutos
- ⇒ De ¾ de kilo (1½ libras) a 1 kilo (2.2 libras).....15 a 18 minutos.
- ⇒ De 1¼ kilos (2½ libras) a 2½ kilos (5 libras)... 20 a 25 minutos.
- ⇒ De 3 kilos (6.6 libras) a 5 kilos (11 libras)..... 35 a 40 minutos.

IDEAS DE DECORACIÓN



Para construir una cabecera divertida para los niños, consigue adhesivo resistente para velcro y una cerca de vinil en la sección de casa en una tienda especializada en accesorios para el hogar. Centra la cerca detrás de la cama, el velcro en la pared. Si prefieres usar una de madera (evita las que están tratadas con químicos). Lija las astillas y monta la pieza hasta que esté fija.

Decorar con las letras de abecedario no sólo es una idea para el cuarto del bebé, también



añade un aspecto divertido a tu casa si sabes dónde ponerlas. Sobre la mesa del estudio, puedes colocar una de apariencia sobria. En tu sillón preferido, en ese en el que te sientas a leer cómodamente, acomoda unos cojines con la inicial de tu nombre. De igual manera se ven increíbles sobre la cama, pon uno con tu nombre y uno con la de tu cónyuge. Sobre la mesa de centro de la sala, puedes agregar tres letras.

ESCUCHA...  
TE HACE BIEN



Según una investigación realizada por la universidad de Michigan, escuchar a un familiar o amigo que necesita ventilar sus sentimientos puede reducir significativamente el riesgo de morir de una enfermedad grave (hasta en un 60 %) Esto se debe a que el apoyo a otra persona te sentirás útil y necesitada, lo cual reduce los efectos dañinos de estrés y eleva tu bienestar total.

**TIP:** Si las langostas son de caparacho muy duro se deben añadir 5 minutos adicionales. Después de cocerlas debemos dejarlas soltar el agua por unos 2 o 3 minutos y servir las con mantequilla derretida.

Si permites que tu bebé te muerda un dedo, por que aun no tiene muchos dientes, no comprenderá por qué no puede hacerlo cuando le salgan todos. Es mejor no sentar el precedente.



**El hombre puede poner en los negocios todo su espíritu, pero si quiere ser dichoso es preciso que todo su corazón esté en su hogar.**  
Samuel Smiles



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.



## ORGANIZA TU MENÚ SEMANAL

Al hacer el menú semanal ten en cuenta las recomendaciones sobre raciones diarias. La leche y deriva-

dos consúmelos cada día 2 a 3 veces. Igual que las frutas y verduras. Las legumbres basta comerlas 2 a 3 veces por semana, la carne roja, sólo 2; el pescado, 3 veces; y los huevos; entre 3 y 4

semanales. Y cocina mejor con aceite de oliva.

Una vez escrito el menú semanal es el momento de hacer la lista de la compra.

## RELACIÓN ENTRE LO QUE COMEMOS Y CÓMO DORMIMOS

Está más que comprobado que lo que consumimos a lo largo del día influye mucho en nuestro sueño. A continuación una tabla donde la médica naturista Kate Rhéaume-Bleue explica la relación entre lo que comemos y cómo dormimos.

|  | DORMIR BIEN   | DORMIR MAL  | LA RAZÓN   |
|--|---|---|--|
| <b>DESAYUNO</b><br>                            | Omelette de verduras, yogur con bayas, frutos secos (nueces, almendras, avellanas, cacahuetes) té verde.  | Muffins, la mayoría de los cereales; bagels; hot cakes; papas fritas; carne de cerdo grasosa; jugo; café. | Los alimentos procesados elevan los niveles de insulina, lo cual causa fluctuaciones en la glucosa sanguínea durante el día y la noche. Las proteínas magras, los carbohidratos complejos, la fibra soluble y un poco de grasa favorecen la estabilidad.   |
| <b>ALMUERZO</b><br>                           | Sándwiches hechos con pan integral; ensaladas con frijoles, aguacate, semillas (ajonjolí, girasol, linaza, chía) champiñones; frutas.                         | Carnes ahumadas o procesadas con pan blanco; papas fritas; harina refinada (pastas, galletas) y azúcar.   | Los nutrientes esenciales, las vitaminas y la fibra provienen de ingredientes sanos para sándwiches, no rebanadas gruesas de pan blanco. Los alimentos enteros y nutritivos ayudan a eliminar los antojos más tarde.   |
| <b>CENA</b><br>                               | Carne de pavo o mariscos; verduras y arroz; productos de soya, ensalada con lentejas, garbanzos, huevo, nueces y semillas.                                    | Comidas muy condimentadas; quesos añejos; cebolla; tomate; pasta de harina refinada; sal.                 | Al combinarse con alimentos ricos en carbohidratos, el triptófano (sedante natural presente en la carne de pavo y en los mariscos) se convierte en serotonina, que induce al sueño.  |
| <b>POSTRES Y BOCADILLOS A MEDIA NOCHE</b><br> | Palomitas de maíz; galletas de avena; plátano y yogur o crema de cacahuete; cerezas; brócoli y puré de garbanzos, toronja, cereal integral con leche de soya. | Chocolate con leche; caramelos; refrescos; papas fritas; alcohol; té de ginseng.                          | El exceso de carbohidratos altera los niveles de glucosa en la sangre. Las golosinas que favorecen el sueño combinan carbohidratos complejos con proteínas magras y un poco de calcio, para que el cerebro pueda producir melatonina a partir del triptófano. El alcohol puede inducir el sueño, pero también interrumpirlo. |