



# EL CAMINO PARA TU SALUD

EDICIÓN No. 50

©2009 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES, INC.

REALIZADO POR CLARA PATRICIA MARÍN C.

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS



## LOS HOMBRES Y LA CRISIS DE LA EDAD MADURA

Los hombres al llegar a la edad madura sufren de cambios que alteran sus emociones, conducta y vida en pareja. Algunos se deprimen, otros despilfarran sus ahorros para la jubilación, se hacen trasplantes de cabello, se depilan el pecho con cera o se comportan como cuando eran jóvenes: yéndose de juerga con los amigos y coqueteando con mujeres muchísimo menores que ellos.

Es una etapa en donde el hombre suele sentirse ansioso y confundido. La incidencia de depresión aumenta entre los 35 y 55 años, pero el problema no sólo es mental. También es un período en que se deteriora la salud física, sobretodo, si el hombre pasó su juventud bebiendo alcohol y fumando.

Según Ann Brelsford, consejera de parejas y autora de un estudio sobre los efectos de la crisis de la edad madura en el matrimonio, "los hombres experimentan un temor repentino" "Piensan: *Ay, Dios, ya he vivido media vida y no he hecho todas las cosas que quería. ¿Aún tendré tiempo? Es ahora o nunca.*

Con base en su experiencia profesional, Brelsford afirma que "los hombres se derrumban más que las mujeres a esa edad. Su autoestima está más ligada al trabajo que la de las mujeres, así que cuando su vida laboral de pronto les parece carente de sentido, tienden a caer en picada. Las mujeres suelen tener redes sociales y de apoyo más fuertes, para muchas de ellas la edad madura es una etapa en que se liberan de la familia y buscan nuevos retos. "Es una oportunidad para volver a disfrutar", señala Brelsford.

El tratamiento habitual para la crisis de la edad madura son los fármacos antidepresivos, pero a muchos hombres puede servirles más la psicoterapia, la cual permite reconocer que están en una encrucijada y buscar otras soluciones.

La edad madura puede ser una oportunidad para crecer, pero si el hombre no escucha su voz interior puede caer en un comportamiento típico de esa etapa, no encontrará la satisfacción que anhela y su conducta, lo más seguro, tendrá un efecto devastador en la familia.

Algunos hombres corren más

riesgo de sufrir la crisis de la edad madura que otros. Un estudio de la Universidad de Australia Meridional definió dos tipos generales de personalidad masculina: los que piensan lógicamente y los que confían en su intuición y sentimientos.

De acuerdo con el estudio, alrededor de 2/3 de los varones encajan en la primera categoría. Suelen perseguir las tradicionales metas masculinas de éxito en profesiones como la abogacía, las finanzas o los negocios, pero carecen de una vida interior estimulante. Estos hombres alcanzan los objetivos que se fijaron de adolescentes, luego, en la edad madura, se dan cuenta que no son felices, pero no saben como encauzar la segunda mitad de su vida.

Los de la otra categoría tienen mayor conciencia de sus prioridades existenciales, y según el estudio en cuestión, es menos probable que pierdan la cabeza y el rumbo al llegar a la edad madura.



Expertos en comunicación educativa ambiental del Centro de Educación y Capacitación para el Desarrollo Sustentable (CECADESU), han creado la página [www.fansdelplaneta.com.mx](http://www.fansdelplaneta.com.mx)

el cual es un sitio de Internet donde niñas y niños comparten soluciones e ideas para cuidar la Tierra. La página presenta videos y personajes virtuales que explican, mediante un lenguaje sencillo, las consecuencias negativas que las acciones de las personas tienen sobre el planeta, y la forma de contrarrestarlas. Además, contiene juegos, material para el colegio, y una comunidad para hacer nuevos amigos.

Es un opción para que nuestros hijos encuentren diversión inteligente y a la vez, desarrollen una conciencia ecológica. ¡Bravo por sus creadores!

## DIEZ SEÑALES DE LA CRISIS DE LA EDAD MADURA EN LOS HOMBRES

Paige Kilponen nos presenta de una forma amena y jocosa diez señales de la crisis de la edad madura en los hombres



### 1. CAMBIO DE EMPLEO:

Esta es una señal aterradora de que la crisis es inminente. Cuando el hombre llega a la casa y anuncia que va a dejar su carrera de 30 años como abogado para poner un negocio de cerveza casera, lo más probable es que será una aventura loca y arriesgada.



### 2. CONDUCTA TEMERARIA:

Es igual de aterradora y tiene el potencial de dejar una viuda. En este caso, el hombre llega a la casa y anuncia que va a competir en carreras de autos, hacer paracaidismo, practicar surfing o cazar cocodrilos. "La vida es corta" dice con filosofía. "No quiero morir sin haberme lanzado desde un precipicio".



### 3. ARREGLO PERSONAL:

Esto comienza un día en que el hombre se ve en el espejo y este le devuelve la imagen de un "tipo viejo". Siente pánico y compra una tijeras para recortarse los pelos de la nariz, cambia a su fiel peluquero por un estilista que le pone "luces" en el cabello, hace una reservación para depilarse la espalda con cera y se compra todo un guardarropa de elegantes prendas informales y alguna loción con olor a almizcle.



### 4. VUELTA A LOS HÁBITOS DE VEINTEAÑERO:

Este intento de recuperar la juventud

perdida suele manifestarse con un deseo súbito de ir a festivales de música de tres días de duración, beber en exceso, dejar revistas y latas vacías en el coche y comer sólo productos chatarra. A la larga esto conduce o da al traste con el punto 5.



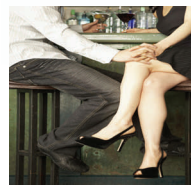
### 5. EJERCICIOS DESENFRENADOS:

Su ilusión es fortalecer los músculos del abdomen para sumir el estomago al pasar trotando junto a las bañista en la playa. Va al gimnasio tres veces por semana, y ve su reflejo en la ventana mientras saca del auto la nueva televisión de pantalla plana. Éste es uno de los pocos síntomas de la crisis de la edad madura que conviene alentar.



### 6. COMPRAS DISPARATADAS:

La esposa llega a casa y encuentra una moto nueva, una lancha de motor o un vehículo todoterreno frente al garaje, y una televisión gigante de pantalla plana instalada en el cuarto de trebejos. Se suponía que ese dinero tenía que durarle al marido hasta que llegara a los 90 años, pero da gusto verlo sonreír ...para variar



### 7. COQUETEOS:

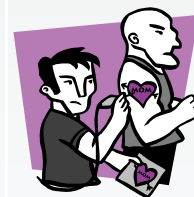
El hombre se hace la pregunta clásica "¿Aún puedo ligar?" Es una duda obsesiva que lo lleva a hablar con voz afectada o presuntuosa, a sentarse con desenfado en los escritorios de la recepcionistas y a alisarse con la mano el pelo recién teñido mientras dice cosas como "Vamos a tomarnos unas copas" a chicas más jóvenes que sus hijas. Es

un comportamiento inocuo en general, pero puede sobre inflarle el ego o hacer que lo acusen de acosador.



### 8. BUSCAR VIEJAS PASIONES:

Esto se manifiesta de varias formas: tratar de localizar a una novia del bachillerato en Facebook, redescubrir la emoción de la patineta o desempolvar su guitarra eléctrica y su amplificador e invitar a los miembros de su antiguo grupo de rock para tocar un poco. Es un intento desesperado por recordar cómo era antes y por qué le caía bien a la gente. Puede llevarlo a vivir episodios de nostalgia narcisista y a usar palabras obsoletas.



### 9. IRRESPONSABILIDAD:

Se hace un vistoso tatuaje en un brazo que dice "Espíritu Libre", empieza a comprar todo a crédito y se desvela hasta las 2 de la madrugada viendo el futbol.



### 10. REMEMORAR EN EXCESO LOS VIEJOS TIEMPOS:

Puede repetir infinidad de veces: "Te acuerdas cuando fuimos a tocar a aquel festival de música y nos pasamos toda la noche bebiendo cerveza y hablando de que algún día haríamos..." A su esposa o pareja tal vez no le convenga unirse a él en la nostalgia y recordar con cariño a sus ex novios (excepto, quizás, al que tiene enfrente)

"La edad madura es aquella en la que aún se es joven pero con más esfuerzo" Jean-Louis Barrault

## LA HALITOSIS



Olvídese de la menta. En general, la halitosis no es causada por los alimentos fuertes, sino por una bacteria anaerobia que produce en la boca compuestos volátiles de azufre hediondos (CVA). La acumulación de bacterias puede deberse a gingivitis, caries, boca seca y problemas de se-

nos nasales. Para resolver las causas:

1. Cepílese sus dientes y use hilo dental dos veces al día y que su dentista le haga limpiezas regulares.
2. Utilice un limpiador de lengua dos veces al día. "es como con las alfombras; las de algunas personas son más difíciles de limpiar", dice el doctor Anthony Dailley, del Centro para el Tra-

tamiento del Aliento, cerca de San Francisco.

3. Use un *neti pot* (una especie de tetera que limpia las cavidades) o un irrigador nasal electrónico de alta tecnología.
4. Evite los enjuagues a base de alcohol; al secar la boca, dice el doctor Dailley, empeoran el problema. Beba mucho agua para eliminar las bacterias.

## LA VITAMINA D



Los niveles bajos de vitamina D han sido asociados con la osteoporosis, la diabetes, la hipertensión y el cáncer, y ahora se dice que los adultos que no reciben suficiente "vitamina del sol" tienen 26% más de probabilidades de morir prematuramente.

Un estudio de 12 años con 13,000 hombres y mujeres no señaló una causa de muerte concreta, "porque el impacto de la vitamina D en la salud

es muy amplio, dice el doctor Michael Melamed, de la Facultad de Medicina Albert Einstein, en el Bronx. Además de tomar leche fortificada, sugiere:

Tomar Sol: 10 a 15 minutos a medio día (entre las 11:00 a.m. y las 3 p.m.) varios días a la semana (después de eso aplique bloqueador)

Tomar Suplementos: Los rayos invernales en climas septentrionales pueden ser demasiado débiles. En esos casos, los suplementos pueden ayudar muchísimo: un análisis de 18 estudios demostró que quienes tomaban

*"No es más fuerte la razón porque se diga a gritos" Alejandro Casona*

suplementos de vitamina D vivían más que quienes tomaban un placebo. Para los adultos se considera seguro un consumo de 800 . La Academia de Pediatría duplicó hace poco, a 400 IU, la cantidad que recomienda para bebés, niños y adolescentes. Para una mayor potencia y absorción, busque en farmacias y supermercados productos que indiquen contenido en

Nos vemos y nos sentimos bien por que hemos adelgazado las libras de más que teníamos. Ahora, lo importante es mantener el peso al que con tanto esfuerzo hemos logrado llegar. Contar con un grupo de apoyo es de gran ayuda. Nos mantiene positivos y enfocados a no sabotearnos a nosotros mismos. El grupo puede ser formal, como el que se da en las reuniones de Weight Watchers, o informal, como el formado por un grupo de familiares o amigos



Es Tai Chi es un excelente arte marcial, llamado por algunos "la meditación en movimiento. Consiste en hacer una serie de movimientos lentos, que relajan el cuerpo y el sistema nervioso. Existen varios tipos de Tai Chi, y uno de los más populares es Yang, que tiene 24 movimientos distintos que se pueden hacer en unos 10 minutos. Si hacemos el estilo más complicado, con 108 movimientos distintos, nos toma unos 49 minutos hacer la rutina ( si la hemos aprendido bien). La clave del Tai Chi es mantener una continuidad en la respiración y el ritmo del cuerpo. En Asia lo practican personas de todas las edades. Porque no requiere grandes esfuerzos, y se puede practicar de acuerdo con nuestro cuerpo y estado de salud.



**EL YOGUR**

¿Sabía usted, que el yogur además de ser sano y delicioso, puede reducir a la mitad el riesgo de padecer cáncer de la vejiga? Investigadores del Instituto Karolinska en Suecia, monitorearon a 80 mil personas durante nueve años, haciendo un seguimiento de su dieta y sus problemas de salud. Los resultados fueron alentadores: comer yogur a diario redujo el riesgo de padecer cáncer de la vejiga en un 45% en la mujeres, y en un 36% en los hombres. Inclúyalo en su dieta, como postre o

**BENEFICIOS DEL AJO PARA CURAR EL CATARRO**

De acuerdo con el libro "Garlic: The Super Cure" (El Ajo: La Supercura), de Lynn Allison, James F. Scheer y Charles Fox, un estudio llevado a cabo en Japón reveló que el extracto de ajo es bueno para aliviar los síntomas del catarro. A los participantes del estudio, que en esos mo-



mentos tenían los síntomas, los investigadores les dieron suplementos de ajo. Los resultados fueron positivos, más del 90 % de ellos reportaron una mejoría. Por lo tanto, si no tiene una contraindicación médica y puede tomar el suplemento de ajo, hágalo. Estos se venden en farmacias o tiendas de alimentos naturales. Además, según los expertos, el ajo natural también es efectivo

*" Hay quienes se consideran perfectos, pero es sólo porque exigen menos de sí mismos" Hermann Hesse*



**MÚSICA PARA EL CORAZÓN**

Expertos del Centro Médico de la Universidad Maryland, en Baltimore, aseguran que los vasos sanguíneos de quien escucha su música preferida se dilatan casi igual que cuando se toma un medicamento cardíaco con ese objetivo. El doctor Michael Miller, director de cardiología preventiva de dicha Institución, dijo que , durante su investigación, notó que los vasos sanguíneos se dilataron al escuchar música agradable, tanto como cuando se hacen ejercicios, o cuando se toman estalinas.



**COCINAR AL VAPOR**

Cocinar al vapor es una opción sana, sabrosa y baja en calorías; además de ser una técnica de cocinar de la manera más sencilla y económica posible.

Todo lo que se cocina al vapor conserva más sus sabores y nutrientes. Además, hoy en día hay cazuelas e instrumentos que nos permiten hacerlo con gran facilidad, incluyendo vegetales y comidas que vienen empaquetadas de forma que pueden cocinarse al vapor ¡En el microondas! Podemos cocinar al vapor todo tipo de alimentos (vegetales, pescados,

carnes, arroz, etc.) y no sólo eliminamos grasas, sino que la comida resulta más jugosa y el proceso es muy rápido ¡La clave? Que los alimentos sean de la mejor calidad posible.

Después de cocerlos, podemos añadirles condimentos con un mínimo de calorías – y un sabor delicioso – como el vinagre balsámico, especias de todas partes del mundo (India, China, Francia, Italia, etc.), aliños de hierbas variadas con un toque de aceite de oliva, una cantidad mínima de queso parmesano rallado, un toquecito del potente queso chèvre, un toque dulzón con una Salsa Teriyaki o una de soja baja en sal.



**LOS NIÑOS Y LAS CAJAS:** A los niños les encanta jugar con cajas. Aparte de ser una manera sencilla de entretenerse, también les desarrolla las destrezas motoras, la imaginación, el pensamiento crítico y el juego simbólico. Nosotros podemos establecer un área en nuestra casa con cajas vacías, ya sean grandes o medianas, para que nuestros niños jueguen, experimenten y sean creativos: jugando a las escondidas, pretendiendo "escalar una montaña" o guardando un "gran tesoro". Construyendo casitas, buses o trenes. Las posibilidades son infinitas. Todo es cuestión de IMAGINACIÓN.

## REVISE SU NARIZ SI SE SIENTE CANSADO Y ADOLORIDO



Si se siente cansado y adolorido sería bueno que revisara su nariz, específicamente su senos paranasales. De acuerdo con el Dr. Alexander C. Chester, de la Universidad de Georgetown, la mitad de las personas que sufren de sinusitis crónica padecen de dolor corporal y fatiga intensos. El dolor puede ser general, pero se acentúa en hombros, cuello y cadera. Incluso, la sinusitis puede ser la causa de la sensibilidad y el dolor en los dientes.

¿QUE HACER? Ensaye con un atomizador salino, un descongestionante o

un antihistamínico. El atomizador de capsaicina parece prometedor. Mantenerse bien hidratado permite que las secreciones fluyan libremente y evita las obstrucciones que podrían provocar una infección. Si los síntomas persisten, hable con su médico. Los antibióticos curan infecciones bacterianas y reducen la inflamación.

El doctor Chester sugiere considerar la cirugía endoscópica de senos paranasales luego de tres meses de tratamiento infructuoso. En los Estados Unidos se realizan al año más de 200,000 cirugías de este tipo para ampliar los conductos y mejorar el drenaje y su tasa de éxito es del 85%. La cirugía dura una hora y se hace con anestesia local o general.

### PROBLEMAS DE SENOS PARANASALES:

Como distinguir si tiene una infección bacteriana (las cuales se tratan con antibióticos) o una infección viral (que debería curarse sola

#### BACTERIANA:

- Dolor en un lado de la cara
- Secreción nasal densa de color verde o amarillo oscuro
- Siente mejoría después de una semana, pero después empeora.

#### VIRAL:

- Dolor en ambos lados de la cara, molestia generalizada
- Nariz que no deja de moquear, ojos llorosos
- Ha estado enfermo menos de 10 días

*“La peor prisión es un corazón cerrado”*

*Juan Pablo II*



### LA COCINA EN ORDEN

Mientras más pequeña sea su cocina, más ordenada debe

estar. Estas sugerencias podrían ayudarle:

1. En lugar de amontonar en el fregadero ollas y utensilios sucios, vaya fregándolos a medida que cocina. Al terminar sólo tendrá que poner las cosas en su sitio.
2. Cubra las superficies que no están a la vista (anaqueles cerrados, parte su-

perior del refrigerador, etc.) con un forro plástico. Estas áreas, que tienden a ensuciarse muchísimo con la grasa y el polvo, quedan immaculadas sólo con sustituir el plástico viejo por uno nuevo.

3. Procure que los alimentos quepan holgadamente en ollas y sartenes para reducir las manchas y las salpicaduras.
4. Tenga a la mano una bolsa plástica o un bote de basura para poder botar cáscaras, huesos de frutas y otras cosas desechables sin tener que moverse de la cocina.

5. Cuando vaya a pelar papas, coloque en el fregadero un par de pliegos de periódico. Pele las papas de modo que las cáscaras caigan sobre ellos, y límitese luego a hacer un envoltorio y ponerlo en la basura.

6. Si tiene lavadora de platos, enseñe a los niños (y adultos) a que enjuaguen el vaso o utensilio que utilicen y lo coloquen dentro, en lugar de dejarlo en el fregadero.

7. Instale un cordón extralargo en el teléfono, y podrá ordenar las cosas mientras recibe o hace alguna llamada.

Le parece que su sala se ve demasiado seria y “encerrada”. Hágala más informal, con pocos recursos. Coloque en ella algunos detalles propios del exterior, de colores alegres. Accesorios tales como objetos de junquillo de madera, jarrones con flores frescas, plantas de interior y alguno que otro objeto (una estola, unos guantes o un sombrero de paja) dejado como al descuido en un sofá o en una mesa, contribuyen a darle a la habitación un aire alegre e informal.

## QUÉ HACER SI ESTÁ SOLO Y SE PRESENTAN LAS SIGUIENTES SITUACIONES DE EMERGENCIA

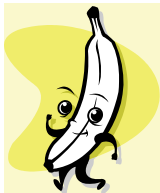
**OBJETO CLAVADO EN EL CUERPO:** Si está solo y se le clava un objeto en cualquier parte del cuerpo, incluso en el ojo, no intente sacárselo, aconseja el doctor Richard O'Brien, vocero del Colegio Estadounidense de Médicos de Urgencias. "El objeto podría estar comprimiendo una arteria, y al sacarlo hay peligro de que esta sangre a chorros". Si se le clava una rama u otro objeto más o menos largo, corte la parte que sobresale de su cuerpo, pero no lo saque todo.

**INFARTO:** Si experimenta un dolor opresivo en el pecho (que puede extenderse o no al brazo izquierdo), pérdida del aliento o sensación de muerte inminente, puede ser señal de infarto (las mujeres tienden a presentar otros síntomas, como la fatiga intensa, náuseas, acidez y sudoración profusa). Llame al número de emergencia y mastique una aspirina de 325 miligramos sin capa entérica, para que entre rápidamente en la sangre, esto inhibe la coagulación y puede evitar que ocurra el infarto. Mientras espera, acuéstese para reducir el esfuerzo del corazón, aconseja la médica de urgencias Sandra Schneider. Si siente que va a desmayarse, trate de toser fuerte; esto cambiará la presión en el pecho y puede tener el mismo efecto que las compresiones de la reanimación cardiopulmonar (RCP), explica la doctora.

Si otra persona sufre un paro cardíaco, aplique la RCP sin dar respiración boca a boca. Llame al número de emergencias, y luego comprima fuerte y rápidamente el pecho de la persona hasta que llegue la ayuda.

**ATAQUE DE UN OSO:** Si se topa con un oso, no corra; eso lo incita a atacar. En vez de huir, retroceda lentamente, sin ver al animal a los ojos. Háblele sin gritar. Si lo embiste, trate de parecer lo más corpulento posible: saque el pecho, alce los brazos y separe las piernas. Ahora sí, grite para ahuyentarlos.

Si lo va a atacar, tírese al suelo, boca abajo, y entrelace las manos detrás de la nuca. Hágase el muerto, y no se levante hasta estar seguro de que el oso se ha ido. Si va a un lugar donde hay muchos osos, lleve gas lacrimógeno en aerosol. Cerciórese de que el viento sople en dirección opuesta a usted, y cuando el oso esté a 10 o 12 metros de distancia, rocíe hacia él durante uno o dos segundos.



### **PLÁTANOS CONGELADOS**

Un postre ideal para los niños, o para servir en una fiesta infantil. Pele los plátanos (bananos) y déjelos enteros, o córtelos por la mitad, si así lo desea. Insérteles ahora, por el centro, pinchos o brochetas de cocina, y sumérjalos en crema agria sin batir. Páselos entonces por almendras picadas, coco rallado o chocolate triturado (o por una combinación de los tres). Póngalos en seguida en el congelador. Cuando estén congelados, sáquelos y envuélvalos en papel de aluminio. Congélelos de nuevo hasta que los vaya a servir para que adquieran ese sabor especial de esta receta.

### **¿Acabó de alfombrar una habitación o toda la casa? No bote los pedazos sobrantes**

- ✓ Cubra con ellos una caja de cartón fuerte, y utilícela para poner los pies y descansar cuando se siente.
- ✓ Haga una alfombrita de área para colocar junto a la puerta, y proteger la alfombra del polvo de la calle que siempre traen los zapatos.
- ✓ Recórtelos y coloque pequeñas piezas bajo el platillo de las plantas de interior para proteger las mesas y superficies del agua.
- ✓ Limpie con ellos persianas y cortinas de plástico
- ✓ Utilícelos para formar figuras sobre una tela de fondo, enmarque su "obra de arte" y cuélguela de la pared.
- ✓ Forre con un pedazo más grande el interior del cajón de sus hijos.