



EL CAMINO PARA TU SALUD

©2009 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES, INC.
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

¡FELIZ PASCUA A TODOS!



Si Cristo ha resucitado, también nosotros hemos de resucitar hacia una vida nueva (lo dice San Pablo). La resurrección de Cristo es la que da fuerza a la acción de la Iglesia. Creemos y predicamos una persona viva que continúa presente en su comunidad (la Iglesia). Él es quien le da fuerza a todos los cristianos y a su acción apostólica. También, la resurrección de Cristo nos da una gran alegría y una firme esperanza, ya que nos abre la puerta de la inmortalidad. Si somos cristianos de verdad, tenemos que seguir el camino de Cristo, por lo tanto tenemos que amarnos más y perdonar, ser más solidarios con los necesitados, acercarnos a los que sufren, llevar esperanza y vivir esperanzados, abrir nuevos caminos y nuevos horizontes. En definitiva, ser más auténticos y a la vez más confiados en la ayuda de Dios; quien ha prometido, que por su Espíritu Santo, estará con nosotros cada día hasta el fin del mundo.



LOS NIÑOS Y SU MIEDO AL MÉDICO

Es frecuente que los niños sientan temor ante la perspectiva de una visita al médico. Y sin embargo, eso no tiene por qué ocurrir. Si tenemos la precaución de “preparar” a nuestros hijos desde pequeños, ellos verán al médico con naturalidad, y acudir a la consulta no les causará mayor ansiedad.

Estas son algunas de las cosas que podemos hacer:

1. No esperemos a que los niños se sientan mal para llevarlos al pediatra. Llévamoslos con regularidad a exámenes de rutina para que se acostumbren al doctor.
2. Nunca los amenacemos

con el médico si no quieren comer, si dan una mala respuesta o si se portan mal. Los niños verían al doctor como una persona encargada de reprimirlos y de castigarlos, lo que puede ser muy problemático si llegan a enfermarse de verdad.

3. Podemos comprarles estetoscopios y otros instrumentos médicos de juguetes para que se familiaricen con ellos y les pierdan el temor.

4. No hablemos delante de nuestros hijos de exámenes o pruebas molestas y dolorosas a las que alguien haya tenido que someterse. Como los niños no entienden lo que ocurre, este sólo sirve para aumentar su

aprensión.

5. Ahora bien, si nuestros hijos son mayorcitos, no les digamos que una inyección o una prueba “no les va a doler nada”, a menos que sea cierto. Solamente conseguiríamos que se sintieran más temerosos del médico cuando la prueba de verdad les duela y, de paso, nos perderían la confianza.

No les hablemos a nuestros hijos del pediatra como un ser distante, mítico y misterioso, sino como un amigo que cuida de su salud y los ayuda a sentirse bien. En realidad ¡ésa es precisamente su labor!

El uso de estatinas — fármacos empleados para combatir los altos niveles de colesterol — puede ayudar a reducir de un 81 a un 38 por ciento el riesgo de fracturas óseas en mujeres mayores. Esto es lo que dice un estudio publicado por la revista *Archivos de Medicina Interna*, por científicos de la Universidad de California, quienes ven a las estatinas como el futuro tratamiento para combatir la osteoporosis. Las fracturas son un serio problema entre las mujeres mayores, cuyos niveles de estrógeno (hormona que mantiene la densidad ósea) disminuyen tras la menopausia. El resultado es un peligro elevado de osteoporosis, que hace a los huesos menos densos y más quebradizos, y que una de cada dos mujeres tenga el riesgo de sufrir fracturas óseas en ese período.

QUÉ CONSIDERAR A LA HORA DE ELEGIR GUARDERÍA



Cada vez es más frecuente que los padres soliciten información sobre las guarderías ("daycares"), puesto que de-

finir adónde dejar a los hijos pequeños, cuando hay que salir a trabajar, es una decisión delicada. Se requiere paciencia y tiempo para recorrer los 'daycares' o guarderías cercanos a la casa o al trabajo.

Muchas familias han tenido experiencias frustrantes relacionadas con el servicio de cuidados infantiles, básicamente por desconocer los requisitos para escogerlas.

De acuerdo con la pediatra, la Dra. Anamaris Mc Kay, la necesidad de esta alternativa debe ser evaluada por cada familia en particular y escoger aquella que califique no solamente en el aspecto económico, sino en las reglas mínimas.

UBICACIÓN: Escoger lo más cercano a su hogar o a su trabajo para evitar salir a dejarlos de madrugada y tardar más tiempo en llegar de regreso a casa.

HORARIO: Buscar disponibilidad de horarios acorde a sus necesidades laborales, sobre todo en horas extras y días de asueto. Consultar si tiene soluciones para los momentos en que los padres no lleguen a tiempo.

LICENCIA: Es necesario pedir la acreditación debida de la guardería; de no tenerla, olvidarse de ese sitio. Investigar si ha tenido algún tipo de proble-

mas o demandas anteriormente o en proceso. Por otro lado, pregunte con sus vecinos y familiares si el centro ha ganado algún reconocimiento por su trato con los niños.

ATENCIÓN DE SALUD: Preguntar si hay médicos pediatras o enfermeras accesibles, botiquines y si tienen seguros de emergencias médicas. Los niños admitidos tiene que cumplir con el esquema de vacunación de forma estricta. El personal encargado debe tener algún curso de primeros auxilios. Revisar si hay buena higiene y es una norma el lavado frecuentes de manos del personal y de los niños. Las personas que preparan los alimentos deben tener carné de salud, la cocina debe estar limpia.

VISITAS: De acuerdo con la Asociación Nacional para Cuidado de los Niños (*National Association For Family Child Care*), el centro debe tener una política de puertas abiertas para que se pueda llegar a cualquier hora, sin previo aviso y entrar a la guardería y visitar y disponer de su hijo a las horas solicitadas y fuera de ellas. La Dra. Mc Kay recomienda darse vueltas sorpresivas por el lugar para evaluar cualquier irregularidad con los chicos. Además, mantener comunicación con otras madres es de gran valor.

EXPERIENCIA Y ENTRENAMIENTO DEL PERSONAL: No todo el mundo puede abrir una guardería y en Estados Unidos las regulaciones son muy estrictas: las personas responsables deben ser mayores de 21 años, con diploma de colegio secundario completo (para abrir un centro de cuidado en la casa y con estudios superiores para adminis-

trar una guardería), tener como mínimo 18 meses de experiencia en cuidado de niños y 90 horas de entrenamiento documentado. El cuidado debe estar a cargo de personas a quienes les gusten los niños, que tengan la preparación profesional y experiencia comprobada. No se debe dejar a los niños en lugares donde hay personal inexperto y sin entrenamiento básico.

CALIDAD DEL PROGRAMA: Los grupos deben ser pequeños y cumplir con la proporción de niños versus personal sugerido según la edad. El centro debe cumplir con las reglamentaciones de cada municipalidad en cuanto a tamaño de habitaciones, cantidad de niños por maestra (no más de cuatro niños por cada adulto y tres bebés por adulto).

ESTRUCTURAS: El centro debe cumplir condiciones de seguridad, tales como, salidas de emergencia, alarmas y extintores contra incendio detectores de humo, etc. Es necesario que haya suficiente espacio, se recomienda 50 pies cuadrados por cada niño. Buena ventilación e iluminación, área de juegos adecuada y segura, el área designada para dormir la siesta que tenga tres pies de espacio entre niño y niño.

Para mayor información puede conectarse con la **Asociación Nacional para el Cuidado Infantil Hogareño** (*National Association For Family Child Care*): 1-800-359-3817/ Email: nafcc@nafcc.org / Website: www.nafcc.org.

COMO VIAJERO TENGA CUIDADO DE NO GASTAR DE MÁS

Tenga en cuenta estas sugerencias a la hora de viajar, para que no termine pagando mucho más por los servicios.



1. TRANSPORTE HACIA EL AEROPUERTO.

Detener el taxi es la opción más costosa. La mayoría de las ciudades dentro de su sistema de transporte público ofrecen una o varias opciones para llegar al aeropuerto desde diferentes puntos. Considere, por ejemplo, tomar un taxi solo hacia la estación de donde sale el transporte directo hacia el aeropuerto (bus o tren). También averigüe si su hotel no ofrece transporte al aeropuerto (hasta algunos hostales tienen), o utilice un servicio privado que suele ser más económico que un taxi y lo recoge donde usted se encuentre, por ejemplo, los "shuttles" (buses pequeños que ofrecen el servicio a varios pasajeros a la vez).



2. LLAMADAS TELEFÓNICAS.

Aunque crea que es más práctico hacer llamadas desde su teléfono celular o desde la habitación del hotel, recuerde que por estas llamadas cobrarán un monto adicional que puede resultar la diferencia de cientos de dólares.



3. RESTAURANTES.

Evite comer cerca de las atracciones turísticas, en la avenida de las tiendas de lujo o área de negocios de una ciudad. Estos suelen ser los puntos donde la comida es mucho más costosa, aunque sea rápida. Puede terminar pagando hasta cinco veces más de lo que pagará por el mismo plato cinco cuadras más abajo. Por ejemplo, en Nueva York un hot dog puede costar de \$1 a \$5, dependiendo de en qué punto de la Quinta Avenida esté parado.

4. TRANSPORTE INTERNO.



Si va a visitar una ciudad con sistema de metro y buses, antes de pagar la tarifa regular por cada viaje (que suele comenzar en un dólar), pregunte si ofrecen pases ilimitados para varios días. Esto le ahorra mucho en transporte público, y le permitirá moverse con más facilidad.



5. LO QUE OLVIDA CUESTA.

Lo más costoso para un viajero es resolver en el lugar de destino, y en el primer local que encuentre, detalles que pudo haber resuelto, comprado o hecho en su país de origen. Por ejemplo, comprar un transformador de voltaje, memoria para la cámara digital, mandar a la lavandería un traje o peinarse en un salón de belleza.



EL AMOR ES CIEGO

Un equipo de University College London (Inglaterra) sugiere que el amor de un amante afecta el cerebro humano de la misma forma que el amor materno. Una serie de tomografías mostraron que los cerebros de las madres jóvenes se encendieron de la misma manera cuando miraban a sus bebés, que los cerebros de personas que observaban imágenes de sus amantes. Curiosamente algunas partes del cerebro también se desconectaron cuando se miraba a un amante, esposo o niño, ya que esa misma área (conocida como "sistema de recompensa" es la que interviene en la creación de juicios negativos. En el artículo publicado en el periódico NeuroImage, los científicos dijeron que sus hallazgos sugieren que, en cierto grado, el amor es realmente ciego a las faltas, ya sean de los hijos o los amantes. " Tanto el amor maternal como el romántico son experiencias muy gratificantes que están vinculadas con la perpetuación de la especie y, en consecuencia, tiene una función biológica estrechamente ligada de crucial importancia evolucionista" dijo Andreas Bartels, del Wellcome Department of Imaging Neuroscience de UCL, que dirigió el estudio. "Eso explica el poder del amor para motivar y alegrar" añadió.

Alimentación en Cadena



La naturaleza le brinda a todos los animales, incluyendo al ser humano, todas las posibilidades para su sustento. Los océanos tienen que guardar un equilibrio para poder servirnos del mismo. La alimentación debe ser en cadena y no abusar de ella

ADIOS AL DOLOR DE ESPALDA (Primera Parte)

Aprenda a hacer de la **MANERA CORRECTA** las actividades cotidianas



CÓMO LEVANTAR OBJETOS LIVIANOS

NO doble nunca el cuerpo por la cintura.

SI flexione las rodillas para bajar el cuerpo hasta alcanzar el objeto, e incorpórese enderezando las piernas. Para un mejor equilibrio, mantenga un pie ligeramente delante del otro al agacharse.



CÓMO LEVANTAR OBJETOS PESADOS.

NO lo levante de un solo movimiento (lo que aumentaría las posibilidades de perder el equilibrio), ni lo sujete inclinando el cuerpo hacia adelante (lo que pondría toda la presión en la espalda).

SI doble las rodillas, sujete el objeto próximo a su cuerpo, y levántese con el torso recto, poniendo el esfuerzo en las piernas.



CÓMO TENDER LA CAMA

NO doble la cintura para alcanzar los bordes o las esquinas de la cama.

SI arrodílese en el suelo junto a la cama. Para alcanzar la esquina opuesta, arrodílese sobre la cama con una sola pierna, mientras conserva el otro pie en el piso.



CÓMO CAMINAR

NO se mueva bruscamente, inclinándose hacia un lado o dando tirones.

SI camine suavemente con el torso derecho, de modo que el movi-

miento se distribuya uniformemente y todo el cuerpo trabaje al unísono, sin recargar el esfuerzo en los músculos de la espalda.



CÓMO CONDUCIR UN AUTO

NO ajuste el asiento muy hacia atrás.

SI ajústelo hacia adelante lo suficiente para que las rodillas queden más altas que las caderas. Así puede flexionar cómodamente los brazos mientras conduce, lo que elimina la presión en la espalda. Si el asiento es muy suave, utilice un soporte plegable para la espalda (o ponga una toalla enrollada detrás de la cintura).



CÓMO SACAR PAQUETES DEL AUTO

NO se incline para sacarlos del maletero, ni alce muchos a la vez. No los sostenga alejados del cuerpo ni cargue más de los que puede manejar con facilidad.

SI apoye una rodilla en la defensa de atrás para equilibrarse, y sáquelos uno a uno, sujetándolos bien cerca del cuerpo. Si tiene una carretilla para las compras, úselas para llevar los paquetes hasta la casa. Si no la tiene, llévelos poco a poco, equilibrando el peso entre ambos brazos.



CÓMO FREGAR LA LOZA

NO se pare lejos del fregadero (tendría que inclinar la espalda para alcanzarlo).

SI busque una banquetita o una caja para apoyar un pie, de modo que la espalda y el muslo formen un ángulo de unos 135° (esto reduce al mínimo la tensión de la espalda). Párese junto

al fregadero.



CÓMO APLICARSE EL MAQUILLAJE

NO instale el espejo de modo que tenga que acercarse a él para maquillarse.

SI compre un espejo con un brazo extensor. Esto le permitirá acercar el espejo a usted en cualquier posición y ver con la claridad necesaria para maquillarse sin necesidad de inclinarse hacia delante.



CÓMO DORMIR

NO se acueste boca abajo. Forzaría en arco, por varias horas seguidas, la curva natural en forma de S de la espalda.

SI duerma de costado, preferiblemente "encaracolado" en posición fetal, para eliminar la presión en la espalda. Si duerme boca arriba, coloque una almohadita debajo de las rodillas para mantener la curva natural de la espalda.



CÓMO VIAJAR

NO lleve más equipaje del que pueda cargar sin problemas y prefiera dos maletas ligeras a una pesada.

SI sostenga una maleta en cada mano para mantener el equilibrio de la columna vertebral. Compre maletas de un material suave y si es posible con rueditas para transportarlas con facilidad. Una vez en el avión, el tren o el autobús, no trate de poner el equipaje en la repisa superior. Guárdelo bajo el asiento o consígnelo de antemano.

UN RINCÓN PRÁCTICO



Si necesita decorar el cuarto de un adolescente, es importante que tenga en cuenta unos cuantos detalles:

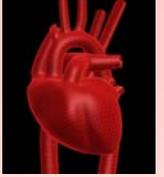
LOS GUSTOS Y AFICIONES No decore el cuarto de su hijo o hija con los

primeros objetos que se le presenten. Piense en sus gustos. Por ejemplo, si su hijo es aficionado a los autos, cómprele cuadros de distintos modelos de carros, ya sean modernos o antiguos. Si su pasión es la música, trate de acomodarle un mueble práctico donde pueda agrupar el equipo de sonido, los CD, etc.

EL ESPACIO DE LA HABITACIÓN

TACIÓN Para que su hijo disponga de las cosas que más necesita en su propia habitación, procure buscar muebles cómodos, prácticos. Los de metal son muy ligeros y además muy decorativos. Use el espacio de las paredes para instalar repisas y tablas de mesa, que le servirán para crear, si es necesario, un rincón de la habitación en área de estudio

REPARANDO LA VÁLVULA MITRAL.



Cuando esta válvula no cierra bien, la sangre regresa al corazón, produciendo insuficiencia cardíaca, agrandamiento del corazón, etc. Ahora, en el Baptist Cardiac & Vascular Institute de Maimi, la reparan mediante un catéter que se introduce por la ingle y que traslada hasta el sitio de la falla un adminículo que la sella.



LOS ALIMENTOS Y LA MIGRAÑA

¿Padece usted de migraña, ese dolor intolerable que se concentra en una mitad de la cabeza? Pues tal vez se deba a algún alimento en particular, que desencadena el acceso de migraña o de dolor de cabeza en su organismo. Por ejemplo:

Queso añejado, habas limas, hígado de pollo, aguacates o paltas, cerveza y arenque encurtido. Contienen un compuesto que puede estimular las células del cerebro relacionadas con la migraña.

Chocolate. Tiene una sustancia que provoca los mismos efectos que la anterior.

Cafeína. Si acostumbra a tomar café o té por las mañanas y un día no pudo hacerlo, es posible que el resultado sea la migraña, o al menos un fuerte dolor de

cabeza. Ocurre que el organismo, adaptado a la cafeína, la reclama a su manera.

Jamón, embutidos, perritos calientes, tocineta y alimentos ahumados. El nitrito de sodio que generalmente se añade a estos alimentos, suele desencadenar el dolor de cabeza en las personas sensitivas.

Platos chinos, salsa de soja y alimentos procesados. Uno de los aditivos que se les añade provoca dolor de cabeza (casi siempre migraña) en muchas personas

Alcohol. Beber demasiado suele producir al otro día la temida resaca, con el consiguiente dolor de cabeza. Sin embargo, algunas personas deben suprimir el alcohol. En ellas, la más pequeña cantidad les provoca una fuerte migraña.

PRECAUCIONES PARA REDUCIR EL RIESGO DE ACCIDENTES

Examine las alfombras del área para asegurarse de que el reverso es a prueba de resbalones. Además, mantenga despejadas las áreas de mayor tráfico casero.

Guarde en un sitio seguro, fuera del alcance de los niños los fósforos y tenga cuidado de no fumar en la cama, ni dejar un cigarrillo encendido en el borde de un mueble o de un cenicero al marcharse de la pieza .

Conserve limpios y bien secos los pisos de la cocina y del baño. Cuide de no mezclar unos limpiadores con otros (pudiera formarse gases tóxicos)

Conserve limpiadores, blanqueadores, detergentes y otros productos potencialmente tóxicos en un lugar seguro, al que no tengan acceso los niños. Además, lea cuidadosamente las instrucciones antes de usar los productos anteriores y sígalas al pie de la letra.

No toque ningún utensilio eléctrico (ni el teléfono) con las manos húmedas. Además no coloque utensilios eléctricos cerca de la bañera, del lavabo o del fregador. Tenga especial cuidado con la secadoras de pelo y los calentadores pequeños, pueden caer dentro del agua

No use lámparas ni electrodomésticos en general con el cordón cuarteado, rojo o dañado o con los alambres partidos. Tampoco los use si nota que el cordón se recalienta mucho.



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.



¿Es pintar su "hobby" o su trabajo? ¡Estupendo!

Pero no permita que su talento y su creatividad vayan a perjudicar su salud. ¡Recuerde algunas indicaciones importantes!

- Trabaje en una pieza bien ventilada, de manera que el aire se renueve constantemente y las emanaciones de las pinturas no lo afecten.
- Nunca se ponga la punta del pincel en la boca para "afinarla". Use siempre la paleta de pintura.
- Antes de usar un producto nuevo, lea con cuidado las indicaciones de la etiqueta para saber cómo manipularlo y asegúrese de que no le resultará dañino.
- Procure que los disolventes no se pongan en contacto con su piel. Si acostumbra usar las manos para disolver y mezclar pinturas, póngase guantes especiales para protegerse.
- No trabaje por largos períodos de tiempo sin interrupción.
- Limpie regularmente el estudio o área de trabajo para mantenerlo libre de polvo, y no deje destapadas pinturas y otras sustancias fuertes.
- Si trabaja con instrumentos peligrosos o sustancias usadas con atomizador o potencialmente tóxicas, protéjase con máscaras especiales o con el equipo adecuado.

Si quiere tener una piel linda y saludable, es aconsejable que cultive algunos hábitos:

Duerma lo suficiente.

Beba al menos 6 vasos de agua al día y preferiblemente 8.

Trate en lo posible de reducir el estrés.

Mantenga la piel escrupulosamente limpia.

Proteja su piel del exceso de sol y de los cambios bruscos de temperatura.

Vigile su alimentación. Consuma abundantes frutas, vegetales; beba leche descremada o baja en grasa; seleccione carnes magras y no abuse de las rojas, evite o reduzca los alimentos fritos.



El Lenguaje de las Flores

Todas las flores son hermosas, pero cada una tiene un mensaje diferente. Tenga en cuenta esto cuando se las envíe a alguien o cuando las reciba.

1. **Amapola.** Ensueño.
2. **Azahar.** "Tu pureza iguala tu belleza".
3. **Caléndula Amarilla.** Celos.
4. **Gardenia Blanca.** Amor secreto.
5. **Girasol.** Altanería, arrogancia.
6. **Hiedra.** Fidelidad, amistad, matrimonio.
7. **Jasmín Blanco.** Alegría, sensualidad.
8. **Lila Blanca.** Inocencia, pureza, dulzura.
9. **Lila Morada.** Primer amor.
10. **Lirio del Valle.** De nuevo felicidad.
11. **Madreselva.** Cadenas de amor.
12. **Magnolia.** Perseverancia.
13. **No Me Olvides.** Amor verdadero.
14. **Orquídea.** Belleza, esplendor.
15. **Pensamiento.** "Estoy pensando en ti".
16. **Petunia.** "Tu presencia me serena".
17. **Rosa Amarilla.** Celos, menos amor.
18. **Rosa Blanca.** Pureza, veneración.
19. **Rosa Roja.** Gentileza, gracia, timidez.
20. **Rosa de cualquier color.** Pasión, amor.
21. **Tulipán Amarillo.** Felicidad serena.
22. **Violeta Azul.** Lealtad.
23. **Violeta Blanca.** Modestia

NUEVO CORAZÓN ARTIFICIAL

Un prominente cirujano cardíaco francés, el Dr. Alain Carpentier, y el equipo de ingenieros que fabrica el avión *Airbus*, han desarrollado un corazón artificial.

Según sus inventores, el dispositivo, que emplea sensores para regular el ritmo cardíaco y la circulación sanguínea, "es lo más cercano que pueda imaginarse a un corazón humano".

El Dr. Carpentier dice que si se enseñara el gráfico a un cirujano cardíaco, este creería que se trata de un corazón de verdad". Agregó que empleó dos décadas en este proyecto porque "le resultaba intolerable ver a gente joven - de 40 o 50 años - morir de ataques masivos al corazón por no disponer de una prótesis para reemplazar el suyo".

El corazón artificial empezará a implantarse dentro de un término de tres años y ayudará a 20.000 pacientes.