



# EL CAMINO PARA TU SALUD

EDICIÓN No. 52

REALIZADA POR:  
**CLARA PATRICIA MARÍN**

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

## LA MADRE, LA MEJOR OBRA DE DIOS



FELIZ DÍA DE LA MADRE

Dios que estaba ocupado en crear a las madres, llevaba ya seis días trabajando horas extraordinarias, cuando un ángel se le presentó y le dijo: "TE AFANAS DEMASIADO SEÑOR".

El Señor repuso: Pero no te das cuenta que esta criatura tiene que ser lavable de pies a cabeza, sin ser de plástico y que tiene que llevar cien piezas movibles, todas reemplazables, funcionar a base de café negro y de las sobras de comida, que tiene que poseer un regazo capaz de desaparecer cuando se ponga de pie, un beso capaz de curar todo, desde una pierna rota hasta un amor frustrado y tener seis pares de manos

Y el ángel confundido observó: ¿Seis pares de manos Señor? ¡Eso no es posible! No son las manos el problema, agregó el Señor, sino los tres pares de ojos. ¿Y eso es para el modelo normal? preguntó el ángel.

Y el Señor le explicó: Uno para ver a través de la puerta siempre que pregunte ¿Niños, que están haciendo ahí adentro? Aunque ya lo sepa muy bien; otro detrás de la cabeza para ver lo que más le valiera ignorar, pero que precisa saber; y desde luego los de adelante, para mirar a un niño en apuros y decirle, sin pronunciar siquiera una palabra: "Te entiendo hijo y te quiero mucho".

El ángel le tiró de la manga y advirtió mansamente: Vale más que te vayas a la cama Señor, mañana será otro día. ... No puedo... y además creo que me falta poco, dijo el Señor, agregando: Ya hice una que se cura por si sola cuando enferma; que es capaz de alimentar a una familia con un poco de frijol y de persuadir a un niño de cuatro años que se esté quieto mientras lo baña.

Lentamente, el ángel dio la vuelta en torno a uno de los modelos maternos diciendo: Me parece demasiado delicada,

comentó con un suspiro.

Pero es muy resistente, aseguró Dios emocionado, no tienes idea de lo que es capaz de hacer y sobrellevar.

¿Podrá pensar? preguntó el ángel.

Claro, y razonar también, respondió el Señor.

Por último el ángel se inclinó y pasó un dedo por la mejilla del modelo, diciendo: ¡Tiene una fuga! y dijo Dios: No es una fuga, es una lágrima.

¿Y... para qué sirve? dijo el ángel. Para expresar gozo, aflicción, desengaño, pesadumbre, soledad y orgullo.

Eres un genio Señor, comentó el ángel.

Y Dios, con un perfil de tristeza observó y dijo: "Yo no se la puse."

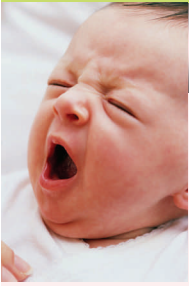
Autor anónimo

La Maestra Debbie Moon's de primer grado discutía con su grupo la pintura de una familia. Había un niño en la pintura que

tenía el cabello de color diferente al del resto de los miembros de la familia. Uno de los niños sugiere que el niño de la pintura es adoptado; a lo cual una compañerita dice "Yo sé todo de adopciones por que yo soy adoptada".

"¿Qué significa ser adoptado?" pregunta otro niño. "Significa", dijo la niña, "que tú creces en el corazón de tu mamá en lugar de crecer en su vientre".





## SABER ESCUCHAR Y HABLARLE AL BEBÉ

Muchos creen que cuando se trata de “comunicar” algo a los bebés, es solamente hablarles. Si bien esto es cierto mientras el bebé esté empezando a la vida, es igualmente cierto que al ponernos a tono con los sonidos de nuestro bebé, es cuando aprendemos a escucharlo

Cuando el bebé está llorando y su madre se le acerca y le dice: “A ver cariño, ¿estás llorando porque te molesta estar mojado? Vamos a cambiarte, estar seco es mejor, ¿cierto?...”, empezamos a darle un sentido al mundo del bebé, éste empieza a comprender por qué se siente de la forma en la que se siente.

En este sentido la madre funciona como un espejo que refleja las emociones y sentimientos del bebé. Ser un espejo para él es un arte que debe aprenderse y sólo se logra escuchándolo y observándolo.

Hay que aprender a escuchar las necesidades del bebé. Si nos tomamos un tiempo para aprender a escuchar y a observar, notaremos a los días que las entonaciones de los llantos del bebé son diferentes.

Para aprender a escuchar y a observar debemos prestar atención. Ahora bien, prestar atención no implica estar ansiosos y saltar al menor indicio de llanto de inconformidad de nuestro bebé. No siempre hay que precipitarse a rescatar a los niños cuando se cree que algo puede ir mal.

Para aprender hay que bajar el ritmo y no precipitarse. Se recomienda a los padres detenerse, escuchar, observar y responder a la pregunta ¿qué pasa?



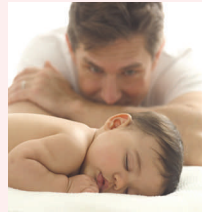
**DETENERSE.** Cuando los padres están encima de los niños merman la habilidad de éstos de aprender a reconocer sus propias necesidades. Esta práctica es saludable iniciarla desde que son bebés. Por ejemplo, si cada vez que abre la boca (llora), le metemos una cuchara, el niño

nunca sabrá reconocer cuándo su incomodidad es producto del hambre y cuándo no.

Detenerse también permite al niño ir aprendiendo — sí, desde muy temprano — a tranquilizarse a sí mismo. Saber cómo cada uno se calma o se duerme es una importante habilidad en la vida. Esto es parte de la autonomía de los seres humanos.

Ahora bien, lo anterior, bajo ninguna circunstancia significa dejar llorar al bebé. Se trata de dejar un espacio en el tiempo de segundos hasta un minuto máximo.

Ningún niño que no sepa hablar se le debe dejar llorando si la causa o razón no es aparente. Dejar llorando a los niños es un acto cruel que transmite desesperanza.



**ESTAR PEN-  
DIENTE.** Escuchar es todo un arte y se puede aprender si se presta atención.

Un bebé, por ejemplo, puede estar calmado por las mañanas y estar más activo por las tardes. Si uno aprende esto, puede saber qué esperar o cómo actuar de acuerdo al momento del día. Es importante entonces tener en cuenta:

- La hora del día: ¿Suele su bebé ponerse irritable siempre en las mañanas? ¿Es al mediodía que se molesta? ¿Parece estar contento y calmado después de bañarse?
- ¿Qué pasaba en la casa en ese momento? ¿Había gritos? ¿Peleas? ¿Había llegado alguien?
- ¿Con quién y cómo lidiaba al

bebé? ¿Estaba la mamá en ese momento con el niño? ¿Estaba la mamá enojada?

Pasa a veces que los padres no escuchamos porque le damos atribuciones y emociones de adulto al bebé. Un niño de tres años no va a dañar el aparato de videojuegos de su hermano a propósito. Este pequeño está experimentando su mundo, dañó algo, pero sin intención.

Los bebés actúan todavía con menos intención. Un bebé no llora para “no dejar dormir a sus padres” o “para arruinar la cena” o porque está triste. Los bebés aún no conocen de estas emociones.

Finalmente, recuerde siempre que si usted tiene un bebé, éste llorará. No hay que sentirse mal por ello, no se avergüence del llanto de su bebé.

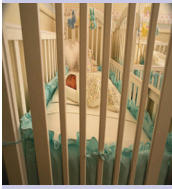


**OBSERVAR.** En la mayoría de las ocasiones, los padres logran aprender a detenerse y a escuchar. Sin

embargo, a veces se quedan trabados en la observación, dejando de lado el aprendizaje real. Muchos padres piensan que observar es llevar complicadas notas acerca de las cosas que su bebé hizo (aunque esto no sería mala práctica). Por ejemplo, se puede aprender observando qué conductas hacen más placentera la hora de baño de su bebé, responder a ¿en qué condiciones parece estar más tranquilo?, ¿necesitará bajar o subir un poco la temperatura del agua?

Cuando esté cerca de su bebé recuerde moverse despacio, gentilmente. Comuníquese con él, preséntese e introdúzcalo a la actividad que va a hacer “Hola cariño. Mamá está aquí. Vamos a jugar un poco”.

## ADIOS AL DOLOR DE ESPALDA (Segunda Parte)



### CÓMO SACAR AL BEBÉ DE LA CUNA

**NO** levante al bebé en un solo movimiento, al menos en los 3 meses que siguen al parto, para evitar dolores en la parte baja de la espalda y en la cintura. Los músculos abdominales, aún flojos y laxos, requieren ese tiempo para recuperarse.

**SI** baje la baranda de la cuna, apoyando en ella una rodilla mientras se inclina hacia adentro. Levante al bebé sosteniéndolo junto a su cuerpo y enderezándose.



### CÓMO SENTARSE EN UNA SILLA

**NO** se desplome en la silla ni permanezca sentado largos períodos de tiempo.

**SI** mantenga la espalda recta, fir-

memente apoyada contra el respaldo y los pies en el piso. Las rodillas deben quedar más altas que las caderas. Si el asiento es muy alto, apoye los pies en un banquillo o en la guía de teléfonos. Si debe estar sentado un largo rato, póngase de pie cada 30 o 40 minutos y dé un pequeño paseo alrededor de la casa o de la oficina.



### CÓMO PARARSE EN UNA FILA

**NO** entrelace las piernas, ni las mantenga excesivamente rectas. Tampoco una demasiado los pies ni se pare con los hombros hacia adelante y el pecho hundido.

**SI** mantenga las piernas ligeramente flexionadas, los pies algo separados, con uno poco delante del otro, y los hombros rectos, pero relajados. Cambie de posición a menudo para descansar

los músculos y siéntese o dé una "caminadita" por unos minutos cada vez que pueda. Estar de pie por largos períodos somete la columna vertebral a una presión constante.

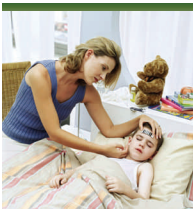


### COMO TRABAJAR CON UNA PALA

**NO** incline el cuerpo ni comience a palear de súbito, antes de que los músculos hayan entra-

do en calor.

**SI** comience por estirarse y "calentar" los músculos para que estén flexibles y respondan al ejercicio. Cuando los músculos entren en calor, ensaye frente a un espejo los movimientos normales de palear, accionando con suavidad. Al trabajar, actúe como si la pala y el cuerpo fueran una sola cosa. Para levantar la tierra o la nieve, deje que la pierna "guía" cargue el peso del cuerpo hacia adelante, hacia el montón, manteniendo la pala junto a su costado.



## DOLOR DE CABEZA EN LOS NIÑOS

Un número bastante elevado de niños en edad escolar sufren

de dolores de cabeza debido a la tensión, y hasta de ocasionales migrañas. Los primeros se presentan en ambos lados de la cabeza, y se alivian con una analgésico adecuado, o a veces sencillamente haciendo que el niño se tienda con tranquilidad en un cuarto oscuro. Las migrañas ocurren periódicamente (aunque tal vez no regularmente), casi siempre en un lado de la cabeza, y van a menudo acompañadas de náuseas o vómitos. El mejor tratamiento para ellas es el sueño.

Un dolor de cabeza puede significar un problema serio si:

- Ocurre en un niño menor de 6 años
- Dura más de 12 horas sin mostrar signos de alivio.
- El niño se retuerce o grita de dolor, o se resiste a que lo muevan.
- El dolor se presenta después de un golpe en la cabeza, ya sea enseguida o luego de algunas horas.
- Es un dolor súbito, sumamente severo u ocasionado por toses o estornudos.
- El dolor se torna peor por la mañana, o ocurren vómitos matinales



Cálculos de variadas entidades ambientalistas afirman que el transporte de alimentos significa al menos un 10% de las emisio-

nes de CO<sub>2</sub> a la atmósfera en los países más industrializados. La dieta normal de un estadounidense promedio, por ejemplo, implica un gasto en petróleo 17 veces mayor que la dieta de una persona que consumiera alimentos locales. Para favorecer al planeta, opte por los productos que se fabrican cerca de su comunidad.

Para desprender con facilidad los chicles pegados en la ropa o en el pelo, sólo aplique hielo sobre el chicle hasta que se endurezca y frótelo para que salga del área donde se pegó.



## MÁS HORAS DE TRABAJO NO EQUIVALEN A MAYOR PRODUCTIVIDAD

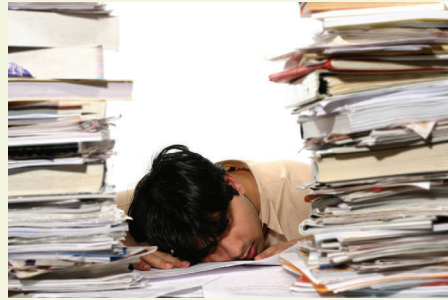
Todavía son muchas las empresas en las cuales persiste la cultura de que “el que se queda más horas en la oficina es el mejor trabajador”. Una cultura de “trabajo obsesivo”, en la que trabajar muchas horas ayuda a obtener ascensos e irse del trabajo a la hora normal de salida se entiende como una falta de motivación. La realidad es que los empleados que salen de la oficina a las 10 de la noche, llegan a su casa sólo para ver a toda su familia dormida, y al día siguiente salir nuevamente a las 7 de la mañana rumbo al trabajo.

Este “método” para valorar el trabajo de los empleados es cada vez más despreciado en los países del primer mundo, donde luego de una serie de exámenes e investigaciones, se ha determinado que el trabajador que tiene **un balance de vida-trabajo más equilibrado** es el que está más motivado y tiene la mejor disposición para esforzarse y ser creativo. Además, **más horas de trabajo no equivalen a mayor productividad**.

Usted, al igual que todo el mundo, necesita disfrutar de su tiempo libre, pero si dedica una cantidad desmesurada de horas al trabajo, y le suma los desplazamientos de ida y vuelta a su hogar, no le quedará mucho tiempo libre para disfrutar de sus seres queridos y tener una mejor calidad de vida.

A continuación una serie de consejos, dados por la Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios, en España, los cuales buscan conciliar la vida personal, familiar y laboral, favorecer la igualdad e incluso aumentar la productividad y reducir la siniestralidad.

**SEPARE LO PERSONAL DE LO LABORAL.** Intente seguir la regla de los tres ochos: 8 horas de trabajo, 8 horas de tiempo libre y 8 horas de descanso.



**PRIORICE.** No todas las tareas pendientes son urgentes, y dentro de las urgencias, unas son más apremiantes que otras. Organice su tiempo en función de éstas y no devalúe el sentido de la palabra “urgente”.

**APRENDA A DECIR NO.** Le ayudará a gestionar adecuadamente el tiempo y a evitar tareas que no le corresponden dentro de la empresa.

**PLANIFÍQUESE.** La planificación es la piedra angular de la gestión del tiempo. Organizarse es la única forma de sacar tiempo para todo. Algo tan simple como escribir un listado de tareas es extremadamente útil.

**SEA RESPETUOSO CON SU TIEMPO Y CON EL DE LOS DEMÁS.** Si se comprometió a no extenderse más allá de un tiempo en una determinada tarea, sea escrupuloso con su cumplimiento, y exija a los demás que lo sean también.

Si usted es jefe, organice sus reuniones para que no se extiendan más allá de lo debido. Fije no sólo hora de inicio sino también de finalización. Previamente mande a los participantes un orden del día con los puntos a tratar, y encauce el tema de la reunión si se desvía de dichos puntos.

**SEA PUNTUAL.** Cuanto antes entre, antes saldrá. Llegar a la hora le permitirá trabajar sin prisas, pero si llega tarde, lo más probable es que comience el

día estresado y los nervios le harán perder tiempo. Además, si respeta los horarios de sus citas o el del comienzo de su jornada estará más legitimado para salir puntualmente a su hora.

**CONCÉNTRERE Y TRABAJE CON RAPIDEZ.** Aproveche bien el tiempo del que dispone. Piense en la tareas que tiene que realizar y abórdelas sin distraerse. La sobremesa, un cafecito, otro cigarrillo, unas palabras con la recepcionista, etc.... Es mejor que concentre su tiempo, en vez de malgastarlo. Evitará la sensación de no haber hecho lo que debía o se verá obligado a llevarse el trabajo a casa.

**RESPETE LA NORMATIVA.** Intente cumplir su jornada y salir a la hora que le corresponde. Si se concentra y resuelve las tareas a su debido tiempo no tendrá que hacer horas extras, lo cual es un aliciente para ponerse a trabajar con rapidez y efectividad.

**BUSQUE LA EFICIENCIA Y EVITE Y COMBATA, DENTRO DE LO POSIBLE, EL “PRESENTISMO”:** La productividad es lo importante. Trabajar muchas horas no significa trabajar más. No interesa si ha estado 12 horas en la oficina, sino el resultado final. La competitividad hace que se necesite trabajar mejor. **Las empresas cada vez evalúan más a sus trabajadores de acuerdo a sus resultados.** Pasar 12 horas al día en la oficina no nos ayudará a ser más valorados en el trabajo ni a ser más productivos ni más eficaces.

**DIVIÉRTASE Y DESCANSE.** Una vez salga del trabajo desconéctese del todo y disfrute de su tiempo libre. Procure dormir más y mejor, ya que la falta de productividad se debe en

## SEPA COLOCAR SUS CUADROS

La colocación de los cuadros es una cuestión de gusto personal, pero si no tiene mucha experiencia, tome en cuenta estos consejos a la hora de distribuir los cuadros en una pared para convertirla en uno de los puntos centrales de la decoración.

Antes de clavar el primer clavo, decida el tamaño del área que quiere adornar con los cuadros. Una vez que esté seguro, recorte un pedazo de papel (el de envoltura o el de periódico le servirán admirablemente) con las mismas medidas, extiéndalo en el piso y "juegue" con los cuadros (también de papel, recorta-

dos a escala), hasta encontrar el mejor arreglo.

Agrupe los cuadros formando dos lados bien definidos, de modo que el espacio quede delimitado a la vista y el arreglo tenga más cohesión.

Guarde el equilibrio visual. En lugar de agrupar dos cuadros grandes en un solo lado, trate de balancear su peso colocando junto a cada uno dos o tres cuadros pequeños.

Los cuadros pueden agruparse atendiendo a diferentes factores: color, textura, tema, etc. También pueden hacerse combinaciones poco usuales.



Un gran paisaje marino de estilo impresionista, por ejemplo, se ve muy bien con cuadros en que predomine el azul; un tapiz de pared combina perfectamente con cuadros tejidos a mano de tipo rústico.

Al colgar los cuadros, deje la misma distancia entre uno y otro (4 ó 5 cm). Así logrará darle unidad al conjunto.

¿Va a disponer el arreglo en la pared detrás del sofá? Deje un espacio vacío de unos 15 a 20 cm sobre el respaldo para poder mover la cabeza y los brazos sin chocar con los cuadros.

Si la pared que va a decorar recibe los rayos directos del sol, es una buena idea instalar en la ventana un cristal especial para atenuar el resplandor.

## EL PLACER DE COOPERAR



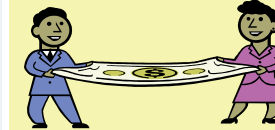
Los psicólogos se han preguntado desde hace mucho tiempo qué motiva a la gente a ayudarse. Los investigadores de la Universidad de Emory descubrieron que cooperar activa los centros del placer del cerebro: son las mismas zonas que reaccionan ante estímulos positivos como la comida y el dinero.

Los científicos utilizaron la técnica de la resonancia magnética para examinar el cerebro de 36 mujeres mientras jugaban al "dilema del prisionero", prueba que se usa para evaluar la tendencia a ser conflictivo o cooperador. Dos jugadoras elegían,

cada una por separado, si deseaban cooperar con la otra o no. Si ambas cooperaban, cada una recibía dos dólares; si ambas no cooperaban, se les daba un dólar a cada una. Si una cooperaba pero la otra no, la que no cooperaba obtenía tres dólares y la cooperadora no recibía nada.

El estudio reveló que las participantes optaban por cooperar casi todo el tiempo. Cada vez que lo hacían, los investigadores observaban estimulación en dos partes del cerebro asociadas con el placer. Según el neurólogo Gregory Berns, "Esto indica que a las personas les resulta gratificante cooperar". " Los pequeños actos de amabilidad mutua hacen a la gente sentirse mejor"

## EL DINERO Y LAS EMOCIONES

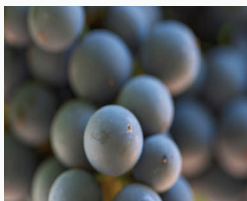


El dinero esconde tras de sí una serie de implicaciones emocionales y psicológicas. Los niños aprenden por la manera en que nosotros nos relacionamos con él. De hecho, nuestra propia relación con el dinero proviene de nuestras experiencias infantiles, y si no somos conscientes de ellas, les heredaremos a nuestros hijos patrones inconscientes de conducta.

Los niños aprenden lo que ven. Si en la casa no se habla jamás de dinero, aprenderán que es un tema tabú. Si se gasta desproporcionadamente, también los harán ellos. Si los padres no son capaces de gozar del dinero de una forma equilibrada, llevando una buena administración, eso es lo que sus hijos aprenderán.

Por el contrario, la posibilidad de fijarse metas clara, de ahorrar, de elaborar un presupuesto y sujetarse a él, puede ser el ejemplo que les demos a nuestros hijos, y tal vez su mejor herencia.

## LA UVA, ALGO MÁS QUE UNA FRUTA SABROSA



Son las uvas algo más que una fruta sabrosa. En la Universidad de John Hopkins se utilizó polvo

de uva en ratones con artritis y se notó una reducción en los signos de

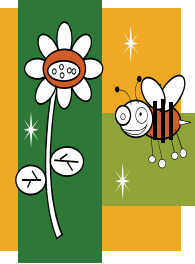
dolor. Administrar a la vez un analgésico redujo las molestias y la inflamación más que el fármaco sólo. El estudio fue patrocinado por la Comisión de la Uva de California, así que permanece atento a otros que confirmen los resultados. Mientras tanto, no está de más comer uvas, o probar el extracto de semilla de uva (disponible en tiendas naturistas).

9155 Telegraph Rd. Pico Rivera, CA.90660  
Phone: (562) 364-1250  
Email: info@eccafs.org  
http://www.eccafs.org



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.

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



Las abejas acaban de ser declaradas la especie más invaluable de nuestro planeta. Este nombramiento sucedió durante el debate de la Organización Ecologista Earth Watch, en la Sociedad Real de Londres. El propósito de la reunión era elegir la especie sin la cual las personas no podríamos vivir en este planeta. El doctor George McGavin, uno de los más respetados entomólogos y zoólogos del Reino Unido, convenció a la audiencia explicando que un cuarto de millón de variedades de fauna dependen de los insectos fabricantes de miel. Sin abejas transportadoras de polen no habría flores ni árboles frutales. El especialista, además, alertó a la comunidad indicando que estos animales están muriendo por causa de los insecticidas y de la fragmentación de los ambientes naturales.

## ¿EL PAPANICOLAU SE HA VUELTO OBSOLETO?



Existe una prueba más certera que el papanicolau ("pap" o citología vaginal para diagnosticar la presencia del virus del papiloma humano VPH, principal causa del cáncer cérvico uterino, conocida como hibridación, "detección del ADN viral mediante la captura de híbridos" explica el ginecólogo Raúl Bravo.

En la edición de abril de The New England Journal of Medicine se revelaron los resultados de un mega estudio realizado de 1999 a 2007, en Osmanabad, Estado de Maharashtra, India, dirigido por International Agency for Research on Cancer y sufragado por la Fundación Bill y Melinda Gates.

En este mega estudio participaron 131 mil 746 mujeres indias, de 30 a 59 años, las cuales fueron asignadas a cuatro diferentes grupos: 34 mil 126 mujeres recibieron la prueba hibridación; 32 mil 58 la acostumbrada citología vaginal; 34 mil 74 recibieron inspección visual del cerviz con ácido acético; y 31 mil 488 fueron destinadas a recibir un cuidado de control.

Las mujeres que mostraron resultados positivos de las pruebas fueron sometidas a colposcopias y biopsias,

y aquellas con lesiones cervicales precancerosas o con cáncer recibieron el tratamiento indicado.

Entre los resultados obtenidos, se destaca que, en el grupo que había recibido la hibridación, el cáncer cervical se diagnosticó en 127 mujeres (de las cuales 39 estaban en el nivel II o más alto), mientras que en el grupo de control se hallaron 118 casos, de los que 82 tenían la enfermedad avanzada.

Hecho que llevó a otro resultado, en el primer grupo se dieron 34 muertes por cáncer cérvico uterino, cifra que contrasta con las 64 muertes que se dieron entre el grupo de control.

La conclusión del estudio es que en países en desarrollo una sola prueba de hibridación es más efectiva en la disminución de cáncer cervical avanzado y muerte por este.

Nos preguntamos entonces ¿Se ha vuelto obsoleto el "PAP". De acuerdo con el obstetra y ginecólogo Rafael de Gracia "hemos llegado al límite de la capacidad de esta noble técnica, ya que nos han ido alcanzando aquellos inconvenientes propios de la prueba, como son la pobre sensibilidad y el bajo valor predictivo positivo (certeza de que el hallazgo de la enfermedad sea realmente positivo), así como una alta inci-

dencia de falsos negativos (es decir, cuando la prueba sale "bien", pero en realidad no está bien)"

"En algunas corrientes ginecológicas se expone la postura de la desaparición [del "pap"] para darle paso a la determinación del ADN viral como método de tamizaje exclusivo, pero todavía no es una idea de consenso" apunta el Dr. De Gracia.

Sobre la técnica por captación de híbridos, él indica que "en ella se logra determinar la presencia de las familias virales de alto riesgo de manera precisa y sencilla".

**"LA FELICIDAD ES UN TRAYECTO, NO UN DESTINO. TRABAJA COMO SI NO NECESITARAS DINERO,... AMA COMO SI NUNCA TE HUBIERAN HERIDO, Y BAILA .....COMO SI NADIE TE ESTUVIERA VIENDO"**