



Feliz 4 de julio

EDICIÓN No. 66

Realizada por: Clara Patricia Marín C.

© 2010 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES, INC.
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

EL CAMINO PARA TU SALUD



APROVECHA EL DÍA



No dejes que termine el día sin haber crecido un poco, sin haber sido un poco feliz, sin haber alimentado tus sueños. No

te dejes vencer por el desaliento. No permitas que nadie te quite el derecho de expresarte que es casi un deber. No abandones tus ansias de hacer de tu vida algo extraordinario.

No dejes de creer que las palabras y la poesía sí pueden cambiar el mundo. Somos seres humanos llenos de pasión. La vida es desierto y es oasis. Nos derriba, nos lastima, nos convierte en protagonistas de nuestra propia historia. No dejes nunca de soñar, porque sólo en sueños puede ser libre el hombre. No caigas en el peor error, el silencio. La mayoría vive en un silencio espantoso.

No te resignes. No traiciones tus creencias. Todos necesitamos aceptación, pero no podemos remar en contra de nosotros mismos. Eso transforma la vida en un infierno.

Disfruta el pánico que provoca tener la vida por delante. Vívela intensamente, sin mediocridades. Piensa que en ti está el futuro y en encontrar la tarea con orgullo y sin miedo. Aprende de quienes pueden enseñarte.

No permitas que la vida te pase a ti sin que la vivas.

Autor: Walt Whitman



TIEMPO PARA TI Y LOS TUYOS

Si tú eres como la mayoría de las personas que tiene una agenda (ya sea de papel o electrónica) en donde planea responsablemente las actividades diarias; revisa si también como la mayoría de las personas olvidas programar lo que debe ser más importante: tiempo para tu pareja, tus hijos, tus amigos, y muy especialmente,

para contigo mismo. Si es así, te invito a que hagas un pequeño cambio en tus hábitos y te propongas “responsablemente” a apartar tiempo en tu agenda para ti y los tuyos durante los próximos meses. No importa cuán ocupado/a estés, no dejes de cumplir con esas citas. Verás como tu nivel de satisfacción con la vida aumentará de inmediato.



La comida picante acelera el metabolismo y quema calorías, pero además, según James Hill, ex presidente de la Sociedad Estadounidense de Nutrición, reduce la velocidad a la que comemos. “Por lo general, comemos muy rápido”, dice. “Cuando el organismo envía la señal de saciedad, ya hemos ingerido más. Disminuir la velocidad a la que comemos sirve para bajar de peso, y añadir picante a la comida es una forma de hacerlo”.



TECNOLOGÍA CON SEGURIDAD

Los teléfonos celulares y las unidades de GPS son dos de los dispositivos tecnológicos más cotizados. Ambos pueden ser arma de doble filo: pueden simplificar su vida enormemente o arruinársela si no tiene cuidado. Jamás programe su domicilio en el GPS. Si le roban el carro,

lo único que tendrán que hacer los ladrones es oprimir el botón “a casa” para que los guíe a su hogar y, ya que no va a estar ahí por razones obvias, podrán utilizar el dispositivo para abrir el garaje y entrar. Más bien, programe la dirección de una tienda local. Por otro lado, tenga mucho cuidado de cómo

identifica a las personas en la lista de contactos de su celular. Si lo pierde, el ladrón puede mandar un mensaje de texto a “Mi Gordito” para pedirle el NIP que olvidó y luego usar su tarjeta de crédito para vaciar su cuenta. Utilice mejor los nombres de pila.

ACCIDENTES CASEROS: CAÍDAS Y FUEGOS



Dicen las estadísticas de las compañías de seguros que los accidentes caseros son los más peligrosos, sobre todo las caídas y fuegos.

Las probabilidades de accidentes en su hogar son mayores que en la fábrica u otro lugar de trabajo. La razón es que la industria tiene programas— basados en normas de seguridad— para prevención de accidentes.

¿Por qué son tan frecuentes los accidentes en el hogar? Primero, en los últimos años ha aumentado la actividad casera, hoy en día es mayor el número de dueños de casa que hacen sus propios trabajos de carpintería, pintura, plomería, etc. También es mayor la cantidad de aparatos domésticos eléctricos que exigen cuidados especiales, aparte de que hay que saber utilizarlos correctamente, y cuidarlos apropiadamente.

Por ejemplo, las herramientas de carpintería debe mantenerse limpias y aceitadas; las virutas de madera deben barrerse en seguida. Los líquidos inflamables como el aguarrás y la gasolina, deben guardarse en recipientes herméticamente cerrados en un lugar fresco, lejos de los lugares como la cocina.

Los trapos empapados de aceite deben descartarse; los pisos deben estar libres de manchas de aceite. La razón es que el aceite puede incendiarse con cualquier chispa.

Guarde las latas de pinturas bien cerradas fuera del alcance de los niños; y las herramientas que tengan filos cortantes en un gabinete bajo llave.

Los electrodomésticos deben mantenerse limpios y en buen estado. Cuando note que el cordón eléctrico se ha deshilachado, enróllele un pedazo de cinta negra de electricista o envíelo a que le cambien el cordón. No deje los equipos eléctricos cerca del fregadero; séquese las manos antes de tocarlos. No deje acumular pedazos de pan quemado ni tueste pan con la mantequilla puesta, en la tostadora.

Muchas veces nos enteramos de amigos que han sufrido una caída fatal en su propio hogar. El niño dejó los patines o la bicicleta a la entrada de la casa y el papá, o la abuelita, no se fijó a tiempo...y tropezó. No vamos a echarle toda la culpa a los patines o las bicicletas dejadas en medio del camino; hay otras cosas que también contribuyen a las caídas en el hogar; una alfombra con un borde o una esquina suelta es lo suficiente para una caída aparatosa, que algunas veces resulta fatal. Una bañera resbaladiza ha causado más de un accidente; y el jabón en el piso del baño, ni se diga.

¿Se ha subido alguna vez en una silla para alcanzar un objeto que está alto? Pues sepa

que ésta es una de las causas más comunes de caídas en el hogar. Lo mejor es utilizar una escalera de mano.

Los incendios en el hogar son cosa de todos los días. La mayoría de los incendios comienzan en la cocina con un sartén que se inflama. En este caso, lo mejor es ahogar las llamas con una tapa. Si el fuego comienza en el horno, cierre la llave del gas (o el botón de la electricidad) y cierre la puerta del horno.

El bicarbonato de soda, arrojado sobre las llamas, es efectivo. Lo que nunca debe hacerse es arrojar agua sobre un fuego producido por grasa, esto haría esparcir las llamas y propagar el fuego. Además, el agua sobre un aparato eléctrico podría producir un choque eléctrico o un corto circuito.

En caso de que no se pueda apagar un fuego en seguida, lo mejor es cerrar la puerta, llamar a los bomberos, y salir de la casa sin pérdida de tiempo.

El refrán “más vale prevenir que lamentar” encaja perfectamente cuando se trata de tomar las medidas para prevenir accidentes y fuegos en el hogar.

Solamente trate de apagar los fuegos pequeños, pero actúe...



SOPAS SALUDABLES

Ya que la sal fija los líquidos, use en su lugar una mezcla de hierbas, en sopas, guisados, carnes, etc. Una buena receta es la siguiente:

1/2 cucharadita de polvo de ajo

1/2 cucharadita de tomillo seco

1/2 cucharadita de cebolla en polvo

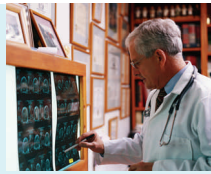
1/2 cucharadita de paprika en polvo

1/2 cucharadita de semilla molida de apio

1/2 cucharadita de mostaza seca

Mézclelos juntos, colóquelos en un frasco, en un lugar seco.

Si desea reducir calorías, después de cocinar la sopa y guisados, enfríelos para quitarles la grasa que se cuaja en la superficie. Otra forma consiste en pasar por la superficie de la sopa un hielo, el cual recogerá y absorberá toda la grasa.



RIESGOS DE LAS TC

Aunque se cree que los beneficios de las TC superan los peligros, no siempre es así “Las tomografías pueden salvar vidas, pero muchas son innecesarias”, dice la doctora Rita F. Redberg, editora de *Archives of Internal Medicine*, (donde se publicó un estudio reciente de Instituto Nacional del Cáncer, que señala que unos 15,000 estadounidenses podrían morir por cánceres causados por tomografías). La sospecha de cálculos renales, traumatismo cerebral leve y dolor abdominal suele conducir a que se den tomografías injustificadas.

Para obtener todas las ventajas de la tecnología sin absorber radiación innecesaria, siga estas reglas:

...con prontitud. Si el fuego es grande, las llamas se propagarán con rapidez y lo mejor es salir de la casa en seguida, cerrando la puerta.

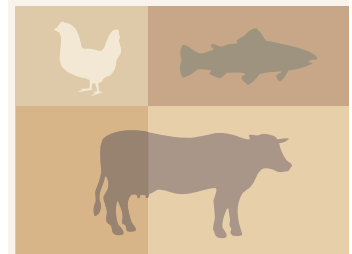
Tenga a mano el número de teléfono de los bomberos. Si no tiene teléfono, o la estación de bomberos está lejos de su hogar, compre un extinguidor de incendios para la cocina que sirva para cualquier tipo de fuego.

Cierre las puertas si tiene tiempo; el humo y los gases suben mucho antes que las llamas. Haga una ruta de escape y ensaye salir de la casa, tratando de calcular el tiempo que le toma el trayecto. Por último, ¡tenga mucho cuidado con los cigarrillos!

Pregunte al médico si los resultados de las TC cambiarán el plan de tratamiento. Si no es así, ¿para qué someterse a ellas? Averigüe si otras pruebas que emplean menos radiación pueden aportar datos suficientes para el diagnóstico. O pregunte si la prescripción de la TC está basada en las “reglas de la decisión clínica” que guían la práctica médica, dice David J. Brenner, director de investigación radiológica de la Universidad de Columbia en Nueva York.

Si su hijo necesita una TC, pídale al técnico que ajuste el aparato para uso pediátrico. Se requiere menos radiación para obtener una TC nítida en un menor de edad, y los niños son más vulnerables a los efectos de la radiación.

Selecciones 2010



¡OJO!

Cueza bien las proteínas animales (carne de cerdo, aves y pescado). Las chuletas de cerdo deben de cocinarse hasta que su color rosado desaparezca. El pollo deberá cocerse hasta que las coyunturas pierdan su color rojizo. El pescado hasta que se pueda partir fácilmente con el tenedor. Si se dejan crudas, puede quedar alguna bacteria, provocando que la comida se contamine.



El cromo es un mineral que ayuda al organismo

a aprovechar los carbohidratos. Necesitamos de 50 a 200 microgramos diarios de este mineral. Si usted cocina alimentos ácidos, como tomates, en cacerolas de acero inoxidable, puede desprenderse un poco de cromo de las cacerola, añadiéndole una mayor cantidad de este mineral a la comida.

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.



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



DIETA PARA LOS ADULTOS MAYORES

El inicio de la edad como mayor adulto generalmente se fija a partir de los 60 años. El hombre sano de esta edad necesita consumir diariamente 2,100 calorías y la mujer 1,600. Si consideramos los cambios fisiológicos que caracterizan a esta etapa (disminución de las necesidades energéticas, menor eficiencia del aparato digestivo, acumulación de colesterol en las arterias, disminución de calcio en los huesos, dificultad en la masticación por problemas dentales, etc.), tendrá que haber algunos cambios en la alimentación. Como una de las carencias más frecuentes es la vitamina C (que refuerza el sistema inmunológico del organismo) y B, por lo que se debe consumir leche y quesos sin grasa, fruta, y sobre todo, cítricos, carne sin grasa (dos veces a la semana) y pescado (tres veces a la semana). Se debe evitar recargar el estómago con comida muy abundante y condimentada. Hay que bajar el consumo de sal porque además de favorecer la retención de líquidos, eleva la presión arterial; no debe tomar más de un vaso de vino (un whisky mediano no le hace mal porque le ayuda en la circulación) ni más de dos tazas de café al día, y evitar alimentos ricos en colesterol (yema de huevo, vísceras y grasa animal).



CUIDE SUS OJOS

“Los ojos son el espejo del alma”, pero dejarán de serlo, si no los cuida y protege como debe ser. Acuda al oculista al menor síntoma de infección o de problema visual, evite forzar la vista y si tiene que usar anteojos ¡úselos! Practique ejercicios de relajamiento visual (cerrando los ojos por algunos minutos o viendo a lo lejos), lo que le ayudará a descansar la vista. Es conveniente que use anteojos para el sol, porque los rayos ultravioleta tienden a dañar el cristalino. No use colirios y gotas sin que su doctor se los haya recetado. No se toque los ojos con las manos sucias y cada vez que pueda póngase bolsitas de té helado en forma de compresas sobre los ojos y descanse, su vista se lo agradecerá

TIPS PARA COCINAR EN FORMA SALUDABLE

- ⇒Escoja margarina con aceite no saturado (de maíz, soya, semilla de algodón, girasol, ajonjolí) como primer ingrediente, pues disminuye el colesterol. Evite las que contengan aceite hidrogenado (es saturado).
- ⇒Las grasas monosaturadas como el aceite de oliva, cacahuete, soya y ajonjolí son saludables para el corazón. Úselas para cocinar y para los aderezos de sus ensaladas.
- ⇒El arroz integral es más nutritivo que el arroz sin cáscara, pues es rico en fibra y minerales. Déjelo remojando en agua, para reducir su proceso de cocción, de 45 a 25 minutos. Cocínelo con esta agua, para conservar los nutrientes disueltos en ella.
- ⇒Cuando empanice pollo no utilice huevo ni migajas de pan blanco. Bañe el pollo en yogur natural y espolvoree migajas de pan integral. Consumirá menos calorías y colesterol y más fibras y sustancias nutritivas.
- ⇒Utilice harina integral para sus tortas (panqué, pastel, cake). Rinde el doble que la harina refinada y usted obtendrá más vitaminas, minerales y fibra, y la torta tendrá un mejor sabor.
- ⇒Los germinados de frijol y de alfalfa son ricos en sustancias nutritivas, principalmente en vitamina C, úselo en ensaladas y también acompañando carnes y pescados.
- ⇒La comida cocinada en el horno de microondas conserva un contenido más alto de vitamina C y de ácido fólico.
- ⇒Cuando prepare budines emplee leche descremada. Dos tazas de leche descremada tienen aproximadamente 130 calorías y 16 gramos menos, que dos tazas de leche entera. Además, la leche descremada contiene un poco más de calcio.