

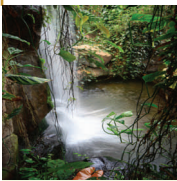


EL CAMINO PARA TU SALUD

© 2011 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES, INC.
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS ECCAFS

EDICIÓN NO. 79

REALIZADA POR CLARA PATRICIA MARÍN CASAS



REDUCCIÓN DE DAÑOS EN LA SELVA AMAZÓNICA

Desde que en 1988, se empezó a investigar la destrucción anual de la vegetación de la selva amazónica, no había habido una reducción de daños tan notoria como el año pasado. Entre agosto de 2009 y julio de 2010 se

perdieron 6,450 km², según el Instituto Nacional de Investigación Espacial (INPE) de Brasil. Así que la superficie destruida fue 14% menor, comparada con los 7,600 km² que se perdieron en los 12 meses anteriores. El cálculo de la pérdida de vegetación fue realizado por

el Proyecto de Observación de la Deforestación de la Amazonía Legal (PRODES) mediante el uso de satélites. Con todo, la pérdida fue mayor a la prevista por el gobierno brasileño que esperaba que fuera de 5,000km².
Fuente: Selecciones



Un estudio de la Universidad de Harvard concluyó que las comidas familiares favorecen el desarrollo del lenguaje más aún que la lectura de cuentos. Otra encuesta determinó que el único denominador común entre los vencedores de las competencias estadounidenses para conseguir becas de estudio, al margen de la raza o la clase social, eran las cenas en familia habituales. Hablamos de cenas en las que tanto padres como hijos hacen preguntas, debaten sobre ideas y cuentan anécdotas en lugar de mirar la televisión o gruñir "pásame la sal".

TOALLAS ECO De la transformación de las proteínas de soja se obtiene una fibra que suele desecharse, sin embargo, una empresa belga, Jules Clarisse, la aprovecha para crear tejidos ecológicos; entre ellos, unas toallas muy agradables al tacto, las cuales contienen 15% de esta fibra, además de un 65% de algodón y un 20% de modal. Esta empresa ha instalado un sistema de depuración en sus instalaciones que permite reciclar el 90% del agua.
Fuente: Cuerpomenté



PONGAMOS EN PRÁCTICA EL ALFABETO EMOCIONAL

El Dr. Juan Hitzig estudió durante años las características de 50 longevos saludables y concluyó que más allá de las características biológicas, el denominador común de todos ellos radicaba en sus conductas y actitudes.

"Cada pensamiento genera una emoción y cada emoción moviliza un circuito hormonal que tendrá impacto en las 5 trillones de células que forman un orga-

nismo –explica. Las conductas "S": serenidad, silencio, sabiduría, sabor, sexo, sueño, sonrisa, promueven secreción de Serotonina.

Las conductas "R": resentimiento, rabia, rencor, reproche, resistencias, represión, facilitan la secreción de cortisol, una hormona corrosiva para las células, que acelera el envejecimiento.

Las conductas "S" generan actitudes "A": ánimo, amor, aprecio, amistad, acercamiento.

Las conductas "R" por el contrario generan actitudes "D": depresión, desánimo, desesperación, desolación.

Con sólo aprender este simple alfabeto emocional de 4 letras: S.A.R.D. desde edades tempranas lograremos que más gente viva más tiempo y mejor, porque la "mala sangre" (mucho cortisol y poca serotonina) deterioran la salud, posibilitan la enfermedad y aceleran el envejecimiento. El buen humor, en cambio, es clave para la longevidad saludable"



LOS PROTECTORES SOLARES: 9 VERDADES SORPRENDENTES

1. No hay consenso sobre si los protectores solares previenen el cáncer de piel. El proyecto de normas de seguridad para protección solar de la Administración de Alimentos y Drogas del 2007 anunció: "La FDA no tiene conocimiento de datos que demuestren que el solo uso del protector solar ayude a prevenir el cáncer de piel" (FDA 2007). La Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer está de acuerdo. IARC recomienda ropa, sombreros y la sombra como principales barreras a la radiación UV y escribe que "los protectores solares no deben ser la primera opción para la prevención del cáncer de piel y no deben ser utilizados como únicos agentes para la protección contra el sol" (IARC, 2001a).

2. Hay evidencia de que los protectores solares pueden aumentar el riesgo de la forma más mortal de cáncer de piel en algunas personas. Algunos investigadores han detectado un mayor riesgo de melanoma entre los usuarios de los protectores solares. No se conoce la causa, pero los científicos especulan que puede deberse a que quienes usan los protectores solares se mantienen en el sol durante más tiempo y absorben más radiación en general; o a que los radicales libres liberados al descomponerse los químicos de los protectores solares, en presencia de la luz solar, pudieran jugar un papel. Otros conjeturan: los protectores solares de inferior calidad y con una pobre protección UVA, que han dominado el mercado durante 30 años, pudieran haber conducido a este resultado sorprendente. Todas las principales agencias de salud pública todavía aconsejan usar protectores solares, pero también subrayan la importancia de la sombra, la ropa y la hora.

3. Hay más que nunca productos con alto FPS, pero no hay pruebas de que

sean mejores. En 2007 la FDA publicó un proyecto de reglamento que prohíbe a las compañías etiquetar los protectores solares con un SPF (factor de protección solar) mayor que "SPF 50 +." Escribió la agencia que los valores más altos son "engañoso por naturaleza," dado que "no hay ninguna garantía de que estos valores específicos sean en sí mismos, de hecho, verdaderos ... "(FDA 2007). Los científicos también están preocupados por que los productos con FPS alto puedan tentar a la gente a permanecer en el sol durante largo tiempo, suprimiendo las quemaduras de sol (una advertencia tardía, clave de la sobreexposición), y elevando los riesgos de otros tipos de daños en la piel.

Haciendo alarde de reglamento propuesto por la FDA, las compañías aumentaron sustancialmente sus ofertas de alto factor SPF en el 2011. Casi uno de cada cinco productos ahora muestran un valor de SPF superior a "50 +", en comparación con sólo uno de cada ocho en el 2009, según el análisis de EWG en más de 600 playas y protectores solares deportivos. Entre los peores infractores están las Farmacias Walgreens y CVS y Neutrogena. Walgreens se jacta de un FPS superior a "50 +" en casi la mitad de sus protectores solares, CVS y Neutrogena hacen la misma afirmación engañosa en alrededor de 1/3 de ellos.

4. Muy poco sol podría ser perjudicial, lo que reduce los niveles de vitamina D en el cuerpo. Sumado a la confusión, está el hecho de que el protector solar parece inhibir la función del sol de producir vitamina D en el cuerpo. La principal fuente de vitamina D en el cuerpo es el sol. La misma es de enorme importancia para la salud - fortalece los huesos y el sistema inmunológico, reduce el riesgo de varios tipos de cáncer (de mama, colon, riñón y cáncer de ovario) y regula por lo menos 1.000 genes diferentes que rigen prácticamente todos los tejidos del cuerpo (Mead 2008). Durante las dos últimas décadas, los niveles de vitamina D en la población de los EE.UU. ha ido disminuyendo de manera

constante, creando una "creciente epidemia de insuficiencia de vitamina D" (Ginde 2009a). Siete de cada 10 niños ahora en los EE.UU. tienen niveles bajos. Los más propensos a ser deficientes incluye a los niños que son obesos o que pasan más de cuatro horas diarias frente a la televisión, la computadora o los juegos de video (Kumar 2009).

Los expertos discrepan sobre la solución. La Asociación Médica Americana ha recomendado 10 minutos de luz solar directa (sin bloqueador solar) varias veces por semana (AMA 2008), mientras que la Academia Americana de Dermatología sostiene que "no hay ninguna validación científica, del nivel de umbral seguro permitido de exposición al UV del sol, para la máxima síntesis de vitamina D sin incrementar el riesgo del cáncer de piel "(MR 2009). Los suplementos de vitamina D son la alternativa, pero hay un debate sobre la cantidad adecuada. El Instituto de Medicina ha puesto en marcha nuevas investigaciones para evaluar de nuevo las directrices actuales. Mientras tanto, el médico puede examinar sus niveles de vitamina D y darle consejos sobre el sol versus los suplementos.

5. El ingrediente común de la vitamina A en los protectores solares podría acelerar el desarrollo de cáncer. Los datos recientemente disponibles de un estudio de la FDA indican que una forma de vitamina A, palmitato, cuando se aplica a la piel en presencia de luz solar, puede acelerar el desarrollo de tumores de la piel y las lesiones (NTP 2009). Esta evidencia es preocupante porque la industria solar agrega vitamina A al 30% de todos los protectores.

La industria pone vitamina A en sus formulaciones, ya que es un antioxidante que retarda el envejecimiento cutáneo. Eso puede ser cierto para las lociones y cremas de noche usadas en interiores, pero la FDA ha realizado recientemente un estudio de las propiedades foto-carcinogénicas de la



PLEGARIA DEL ESTUDIANTE

Quiero compartir con ustedes esta hermosa plegaria del estudiante que encontré.

“Señor, yo creo en el estudio. Haz que sea una aventura bella y constructiva que me lleve a amar más.

Quiero ser libre. Haz que crea más en la disciplina interior que en la exterior.

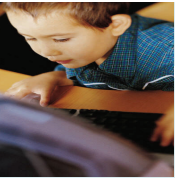
Quiero ser sincero. Haz que sólo exprese palabras que procedan de mi convencimiento y mi voz impida a otros apoyarse en mi silencio para legitimar sus pretensiones y comportamientos agresivos.

Quiero ser alegre. Haz que cultive en mí el sentido del humor, que quita las amarguras del alma, la paciencia

para comenzar de nuevo muchas veces sin caer en la desesperación.

Dame el gozo de tener amigos. Señor, yo creo en el estudio. Haz que forje en mí ideales grandes. De mis ideales y experiencias positivas reciben vida la familia y la sociedad. Ellas no sólo creen en Ti, sino que creen en mí, como lo haces Tú”

Autor Desconocido.



PERMITE QUE TU HIJO SE EMBARRE Y DESORDENE

Un niño de 2 o 3 años obtiene información de lo que ve, huele, saborea o toca. Si le describes un objeto, muy pronto olvidará los detalles, pero si le das la oportunidad de manipularlo, lo recordará con mayor facilidad. Cuando un objeto no ha estado en las manos del infante, tampoco lo estará en su cerebro; en otras palabras, el aprendizaje se obtiene por medio del contacto físico. Si cada vez que se ensucia lo regañas o le arrebatas lo que tiene en sus manos, le das a entender que no puede jugar ni aprender. Dale la oportunidad de explorar a su manera el mundo que lo rodea, para demostrarle que su curiosidad es viable.

Ten presente que el contacto con diferentes texturas, colores y olores es una experiencia divertida y enriquecedora para el menor, porque le muestra cómo es el ambiente que lo rodea. Materiales como el engrudo, el barro, la plastilina o la acuarela le permiten poner a prueba su creatividad e imaginación.

Tampoco se trata de darle rienda suelta para que haga lo que se le antoja. Es necesario que le fijes límites. A sí mismo, debes estable-

cer un área específica donde el menor puede explorar a sus anchas. Por ejemplo, una tabla o un plástico en los cuales el pequeño se sienta libre de usar sus crayones y pinceles, o un rincón en el patio designado para los juguetes de agua.

Ahora bien, si el problema es todo lo contrario: si a tu hijo le disgusta ensuciar sus manos, involúcralo gradualmente en el placer de “embarrarse” con un poco de acuarela o barro. Haz una mezcla de maicena con agua y dale al pequeño una cuchara para que juegue con la masa sin tener contacto con esta. En cuestión de minutos, la habrá apartado y sus manos estarán moldeando la mezcla.

Tu hijo ya tiene claro que un poco de suciedad es aceptable, ahora debes enseñarle algo nuevo, después de del desorden viene la limpieza, para que así comprenda que todo debe volver a su estado normal.

Divide las tareas en pequeñas trabajos. Sí al niño se le dificulta, por ejemplo, empacar todos los juguetes y ponerlos de nuevo en el sitio correspondiente, tal vez, pueda recoger la plastilina y guardarla dentro de un recipiente. No esperes demasiado del menor y ten en cuenta que algunas tareas están a su alcance pero otras no. Puedes lavar sus zapatos después de que haya estado

jugando en el barro y luego pedirle que los ponga en el patio para que se sequen.

Recuerda: Por más que te disguste, es normal y saludable que tu hijo en edad preescolar se embarre y desordene un poco.

Fuente: Revista Tu Hijo

IDEAS QUE TE PUEDEN SERVIR

⇒ Dale un recipiente plástico mediano lleno de arroz, vasos y cucharas. Cuando haya terminado de vaciar el arroz, recógelolo y guárdalo para el día siguiente.

⇒ Toma una sábana blanca o una prenda del mismo color que no uses, una botella en aerosol llena de agua y colorante, y dáselos a tu pequeño para que haga una “obra de arte”

⇒ Diluye un poco de harina en agua, pon la mezcla sobre un plato poco profundo y dile a tu hijo que la esparza con un pincel o brocha sobre una superficie. Luego dale trozos de papel y toda clase de objetos que pueda adherir sobre el pegante. Si éste se riega sobre la mesa, será fácil de limpiar.

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.



Phone: (562) 364-1250
Email: info@eccafs.org
<http://www.eccafs.org>

vitamina A, la posibilidad de que resulte en tumores cancerígenos cuando se usa en la piel expuesta al sol. Los científicos han sabido desde hace algún tiempo que la vitamina A puede estimular el crecimiento de la piel en exceso (hiperplasia), y que en presencia del sol puede formar radicales libres que dañan el ADN (NTP, 2000).

En un estudio de un año de la FDA, los tumores y las lesiones se desarrollaron hasta un 21% más rápido en animales de laboratorio cubiertos con una crema con vitamina A (a una concentración de 0,5%) que en los animales tratados con una crema libre de la vitamina. Ambos grupos fueron expuestos al equivalente de 9 minutos diarios de máxima intensidad solar.

Los datos de la FDA son preliminares, pero si se mantienen para la evaluación final, la industria solar tendrá un gran problema. Mientras tanto, EWG recomienda a los consumidores evitar los filtros solares con vitamina A (buscar "palmitato" o "retinol" en la etiqueta).

6. Los radicales libres y otros derivados del protector solar dañinos a la piel. Tanto la radiación solar UV como muchos ingredientes comunes del protector solar, generan radicales libres que dañan el ADN y las células de la piel, aceleran su envejecimiento y causan cáncer de piel. Un filtro solar eficaz previene más daño que el que pueda causar, sin embargo, los filtros solares son mucho mejores previniendo las quemaduras solares que limitando el daño de los radicales libres. Si bien los típicos rangos del factor de protección (SPF) van en una escala de 15 a 50, los rangos de los "factores de protección contra los radicales libres" caen solamente cerca de un 2. Cuando los consumidores aplican muy poco protector solar o lo re-aplican con frecuencia, los filtros solares pueden causar más daño de radicales libres que los rayos UV sobre la piel.

7. Elige tu protector solar: los nanomateriales o disruptores hormonales potenciales. El protector solar ideal bloquearía por completo los rayos UV que causan quemaduras solares, la inmunosupresión y los dañinos radicales libres. Seguiría siendo eficaz en la piel durante varias horas y no formaría ingredientes nocivos cuando se degrade por la luz UV. Olería y se sentiría agradable para que la gente lo usara en la cantidad y frecuencia adecuada

Como es de suponerse, no existe actualmente ningún protector solar que cumpla con todos estos criterios. La elección importante en los EE.UU. se encuentra entre filtros solares "químicos", que tienen una estabilidad inferior, penetran en la piel y pueden alterar los sistemas hormonales del cuerpo, y filtros solares "minerales" (zinc y titanio), que a menudo contienen partículas micronizadas o a nano escala de los minerales.

Después de revisar la evidencia, EWG determinó que, entre las opciones actuales, los filtros solares minerales tienen el mejor perfil de seguridad. Son estables a la luz solar y no parece que penetran en la piel. Ofrecen protección UVA. Mexoryl SX (ecamsule) es otra buena opción, pero se incluye en muy pocos filtros solares. Tinosorb S y M podrían ser grandes soluciones, pero aún no están disponibles en los EE.UU. Para aquellos que no les gustan los productos minerales, se les recomienda protectores solares con avobenzona (3% para la mejor protección UVA) y sin oxibenzona o 4-MBC. Los científicos recomiendan a los padres evitar el uso de oxibenzona en sus niños debido a las preocupaciones de penetración y toxicidad.

8. Los protectores solares mejores de Europa. Los fabricantes de filtros solares y los usuarios en Europa tienen más opciones que en los Estados Unidos. En Europa, los fabricantes pueden seleccionar entre 27 productos químicos para sus filtros en com-

paración con 17 en los Estados Unidos. Las compañías que venden en Europa pueden añadir cualquiera de los siete filtros UVA para sus productos, pero sólo tienen la opción de tres en el mercado de EE.UU. Los filtros solares de Europa podrían obtener las cuatro estrellas a la protección superior de UVA, propuesta por la FDA, mientras que los mejores productos de EE.UU. obtendrían sólo tres estrellas. Los químicos de los filtros solares aprobados en Europa, pero no por la FDA, ofrecen hasta cinco veces más protección contra los UVA. Las empresas de EE.UU. han estado esperando por cinco años para la aprobación de la FDA del uso de los mismos compuestos. Por último, si las normas propuestas en Europa se dan, los europeos tendrían muchos filtros solares con una fuerte (obligatoria) protección de UVA. No así los estadounidenses, bajo la actual propuesta de la FDA

9. Verano No. 34 sin normativa final sobre seguridad en materia de filtros solares. En los Estados Unidos, la protección del consumidor se ha estancado debido al esfuerzo por 33 años de la FDA para sentar las directrices de protección al consumidor. La EWG ha encontrado una serie de problemas graves con los filtros solares existentes, incluidas las afirmaciones sobre su desempeño e inadecuada protección de UVA. Mucho de esto se remediaría cuando la normativa propuesta por la FDA entre en vigor. Pero incluso, luego de que la norma fuese aprobada, los vacíos se mantendrían. La FDA no considera serias preocupaciones de toxicidad, tales como perturbación hormonal, cuando se aprueben nuevos protectores. La normativa también permitiría a los fabricantes a seguir usando ingredientes, tales como la vitamina A, y fallarían en exigirles a éstos medir la estabilidad del filtro, pese a la amplia evidencia de que muchos productos se descomponen rápidamente ante la luz solar.