



# EL CAMINO PARA TU SALUD



EDICIÓN No 83 Realizada por: Clara Patricia Marín C.

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

UNA MUY FELIZ NAVIDAD  
Y UN PRÓSPERO AÑO  
NUEVO PARA TODOS.



**Oración de  
Bendición  
Cena de Navidad**

Bendice, Señor, nuestra mesa. Bendice la fraternidad y la armonía que hay entre nosotros.

Danos alegría, paz, salud, pan... durante toda nuestra vida.

Danos fuerza y ternura para ser hombres y mujeres justos donde haya buenos días y muchas noches-buenas, como ésta y la que celebraremos con nuestras familias el 24 de diciembre.

Queremos decirte una vez más, Señor, que creemos en ti desde nuestro corazón de niños, creemos en ti desde nuestra fe de adultos.

Actúa en medio de nosotros, hombres y mujeres en la Historia, para hacerla tu Reino; para que vivamos reconciliados en la bondad, el amor, la sensibilidad, la justicia... Signos reales de que nuestro corazón será el pesebre donde Tú vas a nacer una vez más.

Amén.



## LAS FIGURAS DEL PESEBRE

El Pesebre o Nacimiento es una tradición cristiana en todo el mundo. Consiste en recordar el Nacimiento de Jesús a través de una representación. El armarlo o instalarlo es una excelente oportunidad para unir a la Familia.

La palabra pesebre es de origen latino, viene de "praesepe" que significa pesebre, establo, caballeriza, corral, cuadra, etc.

El origen de la palabra pesebre como sinónimo de nacimiento de Jesucristo ha causado cierta controversia, sin embargo, es considerado un símbolo muy valioso de la Navidad, ya que es la representación más cercana del nacimiento del niño Jesús. Así mismo debe ser el sentido profundo del hogar, ya que a través de él contemplamos a María, José y el Niño que son la Sagrada Familia.

A continuación el significado de las figuras más importantes del Nacimiento



**Niño Jesús:** Es el guía espiritual que se alojará en el corazón del hombre

para darle su amor.



fidelidad, comprensión y bondad.



**José:** representa la obediencia y la fortaleza del hombre.



**Reyes Magos:** Con sus obsequios: oro, incienso y mirra, representan la generosidad de la humanidad. Además, le muestran a Jesús su naturaleza real, divina, así como su sufrimiento y muerte.



**Ángel:** Representa la bondad, el amor y la misericordia.



**Estrella de Belén:** Significa renovación, pero también, guía de luz inagotable y refrescante que disipa las tinieblas para

darnos esperanza



**Pastores:** Representan el servicio y la ayuda, además del cuidado.



**Buey:** Es el ejemplo para que los hombres mantengan en sus hogares un ambiente cálido y lleno de amor.



**Burro:** Fue elegido para acompañar al Niño Jesús por ser el animal más humilde de la creación.



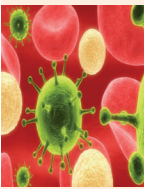
**Ovejas:** Significan obediencia y docilidad, inspiran confianza.



**Musgo:** Representa que el camino es pisado por igual por todos sin importar su clase o posición.



**Choza:** Representa la sencillez y la humildad de los niños que llegan al mundo.



La situación es alarmante: los antibióticos cada vez son menos eficaces contra un creciente número de bacterias, y la producción de nuevos fármacos para combatir enfermedades prácticamente se ha

estancado. La Administración de Alimentos y Medicinas de Estados Unidos aprobó 16 nuevos antibióticos entre 1983 y 1987, y desde 2008 ha aprobado tan sólo dos.

Fuente: Selecciones

Cuando los que mandan pierden la vergüenza, los que obedecen pierden el respeto.

Proverbio hindú

## FECHA DE CADUCIDAD vs FECHA DE CONSUMO PREFERENTE



La diferencia entre estos dos términos es un asunto que todos nosotros como consumidores deberíamos tener muy claro, sin embargo, la realidad es que no es así, muchas personas los confunde

**La fecha de caducidad** indica la fecha límite en la que se reduce o eliminan las características sanitarias y de calidad del producto. Después de esta

fecha, éste no debe comercializarse ni consumirse. En otras palabras, rebasada la fecha impresa en el producto, el producto no debe ser ingerido puesto que podría causar daño a nuestra salud.

En cambio la **fecha de consumo preferente** indica que el producto ya no ofrece la plena calidad que debería ofrecer. Puede haber perdido alguna de sus cualidades o no ser enteramente satisfactorio. Esto quiere decir que

pueden verse alteradas sus características organolépticas (olor, sabor,..). El producto sí podría consumirse pero nunca nos deberíamos encontrar comercializado un producto con la fecha de consumo rebasada.

**La fecha de caducidad indica cuándo el producto no es seguro, mientras que la del consumo preferente señala un descenso de la calidad, no de la seguridad.**

Nunca utilices pañuelos desechables ni papel higiénico para limpiar tus anteojos. El papel está hecho de madera, y raspará los lentes. Mejor usa un paño suave". Robert Noecker

"Leer con luz tenue no daña los ojos. Lo peor que te puede pasar es que te duela la cabeza". Dr. Eric Donnenfeld, profesor de oftalmología Universidad de Nueva York



## QUE SU PUERTA SEA EL CENTRO DE ATENCIÓN

Si el presupuesto lo permite, diseñar una puerta como foco principal de una habitación es un solución original y muy decorativa. Personalizarla es una tarea fácil que solo requiere un poco de imaginación: la simple adición de un pomo o cerradura interesante, un adorno alrededor de la puerta o un panel con relieve puede realzar su apariencia con una mínima inversión de tiempo y dinero.

Con un poco de previsión, las puertas pueden dar mayor interés a una pared aburrida y lisa; en función de su estilo y tratamiento, pueden dar mayor calidez a una habitación, un porte más frío, un aspecto acogedor o una mayor amplitud.

Pintar la puerta y el marco con colores contrastantes explota la tensión entre esos dos componentes arquitectónicos. Por el contrario, si pintamos la puerta en un color oscuro en contraste con una pared blanca o pálida, lo ideal es utilizar decorativos estarcidos o trampantojos que le den un mayor impacto.

Si una habitación tiene demasiadas puertas o éstas no están alineadas una buena idea es disimularlas con colores similares. Esta es una estrategia ideal para puertas poco favorecidas o las de habitaciones con frisos y otras características arquitectónicas que recargan demasiado el entorno. Otra opción consiste en decapar total-

mente la puerta para después teñirla o repintarla. También se pueden raspar parcialmente las capas de pintura utilizando un estropajo de aluminio para darle un aspecto "desgastado".

Por su parte, las puertas de cristal ofrecen intimidad acústica sin pérdida de luz o visibilidad y proporcionan una continuidad entre espacios contiguos. En las casas estrechas o las terrazas, las puertas de cristal resultan mucho menos claustrofóbicas que las puertas de madera. Una idea para decorarlas consiste en recortar y pegar fotos, postales o imágenes en decoupage.

Artículo de Marta R. Hidalgo para Revista Hogares.



## EL ASMA-CONSEJOS AL RESPETO

Alrededor de 300 millones de personas en el mundo padecen de asma, es decir el 5% de la población mundial, según la Iniciativa Global para el Asma (GINA). De ahí la importancia de tratarla, aprender a controlarla y evitar así una crisis.

El asma es una enfermedad inflamatoria y multifactorial. Su origen tiene muchas causas, entre ellas las alergias al polvo, al polen, a los animales de pelos y plumas y a ciertos alimentos. Puede deberse también a procesos virales, asma inducida por el ejercicio y a la contaminación ambiental.

Es más común en niños pequeños, entre los 5 y los 7 años y se debe en ocho de cada diez casos a las alergias antes mencionadas. Una vez se diagnostican, las infecciones de las vías respiratorias, de la nariz y de la garganta, cambios repentinos del clima y la tensión emocional podrían desencadenar una crisis.

¿Qué hacer?

- ⇒ Tranquilice a la persona que está sufriendo la crisis.
- ⇒ Si el niño o el adulto está acostado colóquelo en una posición sentada (30 grados de inclinación)
- ⇒ Busque atención médica inmediata.

En casos ya atendidos por un médico y con un historial asmático puede hacer lo siguiente:

- ⇒ Hidrátelo. Dele de beber agua.
- ⇒ Tenga siempre a la mano bronco dilatadores y antiinflamatorios inhalados que relajan los músculos de manera que puedan abrirse los conductos de aire cerrados, disminuyan la inflamación del bronquio y permitan al paciente respirar.
- ⇒ Los bronco dilatadores y antiinflamatorios pueden ser administrados con aerosoles o mediante nebulizaciones,
- ⇒ Los pacientes pueden usar el bronco dilatador con un espaciador de volumen, para ello, deben ser auxiliados por un adulto.
- ⇒ También es recomendable una máscara conectada a un nebulizador, previa orientación de un médico que explique cómo usarla.
- ⇒ Después de esto se espera que la respiración del paciente mejore. Si esto no sucede, llévelo de inmediato a un hospital.
- ⇒ Si el niño o persona afectada no habla, hay coloración azulada de labios y uñas esto indica falta de oxígeno, los orificios nasales se abren ampliamente al respirar, no hay respuesta al uso de bronco dilatadores y los

latidos cardíacos y el pulso están muy rápidos, llévelo a un hospital.

Es importante:

- ⇒ El control de los factores ambientales que podrían desencadenar una crisis; como el polen del jardín, los ácaros del polvo de la casa, la humedad o el moho, la caspa de los animales, especialmente los de pelos y plumas (los asmáticos sólo pueden tener peces y tortugas como mascotas), los perfumes fuertes, las sustancias volátiles y el cigarrillo.
- ⇒ Dieta. Evadir el consumo de alimentos con colorantes artificiales, especialmente el amarillo presente en varias golosinas, gaseosas, mariscos, fresas crudas, jugos de frutas ácidas, entre otros.
- ⇒ El uso racional de medicamentos (de rescate cuando hay crisis asmática y de mantenimiento para controlar el problema).
- ⇒ La educación para el paciente asmático y sus familiares. Se debe aprender a reconocer cuándo se está iniciando una crisis y también a evitar que esta ocurra. En conjunto, usted, el niño y la familia/ cuidador deben preparar un plan de acción escrito y personal para el manejo del asma que sea médicamente práctico y apropiado.



### MERMELADA DE ROSAS Y MANZANAS

Ingredientes:

- 1 limón
- 2 tazas de pétalos de rosa
- 6 manzanas
- 1 litro de agua
- 1kg de azúcar
- Agua de azahar (opcional)

Exprima el limón. Lave los pétalos de rosa. Córtelos con unas tijeras en tiras, rocíelas con el jugo de limón y amáselas formando una pasta.

Pele las manzanas y quíteles los centros con las semillas. Cocine las cáscaras y los centros en el agua hasta reducirla a casi la mitad, fíltrelas hasta me-

dir 500 c.c. Coloque en un recipiente con las manzanas cortadas en cubos y los pétalos de rosa, cocine revolviendo de vez en cuando hasta que el dulce tome punto. Perfume con agua de azahar si lo desea. Esterilice los frascos con agua hirviendo, envase el dulce caliente y cierre.



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.

## CONOZCA LAS PROPIEDADES DE ESTAS PLANTAS MEDICINALES



**YAGUÁ**-Esta planta también es conocida como Matacampo o Assa-Peixe. Es una hierba encontrada en Brasil y Argentina. Posee propiedades expectorantes y por esa razón es indicada para combatir las gripes muy fuertes, la bronquitis, el catarro, el asma, la tos persistente, las hemorroides, las enfermedades del útero y las picadas en el pecho y en la espalda. Puede ser ingerida en forma de té a partir de sus hojas, en baños, o en caso de neumonía, el jugo de las hojas, macerándolas bien y diluyéndola en agua. También se usa el zumo hecho a partir de las hojas trituradas y coladas.



**RUDA**-Esta planta también se conoce con los nombres de Ruda fétida, arruda y besasa. Tiene innumerables propiedades medicinales. La ruda, decían los antiguos, es capaz de acabar con el "mal de ojo" y otras afecciones en los recién nacidos. Pero po-

see aún más propiedades medicinales muy impresionantes. La ruda es antiinflamatoria, aromática, antiespasmódica, carminativa (prevención de gases y cólicos), emenagoga (favorece la llegada de la menstruación), hemostática (detiene hemorragias), sudorífera y vermífuga (ayuda a expulsar parásitos). Es un importante auxiliar en los problemas menstruales, gases abdominales, vermes intestinales, hemorragias, para limpieza de las heridas, etc.

¡OJO! La Ruda está contraindicada para las mujeres embarazadas, los lactantes, las hemorragias y los cólicos menstruales. Puede ocasionar peligrosos efectos colaterales como hemorragia, contracción de la musculatura del útero y sangrado. La ruda, si es ingerida por la madre lactante, se fija en la leche. Puede cau-

sar cólicos, vómitos, y contracción.

Fuente: Salud & Bienestar: Medicina Natural



**SABÍA QUE:** El primer pañal desechable fue inventado en Suecia, en los años 40s y el material que se utilizó en su composición fue una hoja de celulosa.

En los años 50s, el pañal desechable era considerado un artículo de lujo y sólo los usaban las clases adineradas para ocasiones especiales.

Hoy en día existen pañales desechables amigables con el medio ambiente, pues sólo tardan 7 años en biodegradarse, a diferencia de los 300 años o más que tardan en desintegrarse los convencionales.

**"El corazón en paz ve una fiesta en todas las aldeas"**

Proverbio hindú



## ORIGEN DE LA COSTUMBRE DE ARMAR EL PESEBRE

La costumbre de reproducir el nacimiento de Jesús en imágenes se originó en el siglo XIII, y fue por iniciativa de San Francisco de Asís; quien mientras predicaba por la campiña de Rieti, Italia, lo sorprendió el crudo invierno, haciéndole frente solo con unos harapos. Por fortuna se pudo refugiar en la ermita de Greccio. Era la Navidad del año 1223.

Ya protegido del frío, San Francisco de Asís comenzó a orar rodeado de aquella paz del bosque y meditando la

lectura del evangelista San Lucas, cuando de pronto, tuvo la inspiración de reproducir en vivo el misterio del nacimiento de Jesús en Belén. Dándose enseguida a la tarea de construir una casita de paja a modo de portal, en su interior puso un pesebre, trajo un buey y un asno de los campesinos del lugar e invitó a un pequeño grupo de ellos a reproducir la escena de la adoración de los pastores.

Posteriormente, la idea de reproducir el nacimiento se popularizó rápidamente en todo el mundo cristiano. Al principio se representaba con seres vivos pero después se pasó a la utilización de figu-

ras. Se cree que el primer nacimiento con figuras, se construyó en Nápoles a fines del siglo XV, éstas estaban elaboradas con barro. Por su parte Carlos III ordenó que los "Belenes" se extendieran y popularizaran en todo el reino itálico y español.

Con el pasar de los años, la tradición del nacimiento solo se quedó en pocos hogares, la gente le daba mayor importancia al árbol y las coronas. Hoy en día y poco a poco, la representación del nacimiento de Jesús ya sea con figuras de barro, yeso o cerámica, va recobrando importancia.