

“...El año nuevo ha tomado posesión del reloj del tiempo. Todo lo que llega son deberes y posibilidades durante los próximos doce meses”.



SON NUESTROS MEJORES DESEOS POR QUE EL AÑO 2013 LES TRAIGA DICHA Y POSPERIDAD

EDICIÓN No. 96

POR: CLARA PATRICIA MARÍN C.



# EL CAMINO PARA TU SALUD

2012 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES, INC. (ECCAFS) TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

## EJERCICIOS QUE PUEDES HACER EN LA OFICINA

- ⇒ Cada vez que tomes una llamada, camina mientras conversas, o por lo menos ponte de pie. Mientras más larga sea una llamada más ejercicio harás.
- ⇒ Guarda a propósito algo que necesitarás durante el día en tu auto: un reporte, una libreta o incluso tu almuerzo. Esto te dará una razón para levantarte y caminar para ir a conseguirlo.
- ⇒ Juega con una pelota. Ten una de tenis en tu escritorio y ruédala como si fuera un esférico de fútbol entre los pies mientras trabajas en tu computadora.
- ⇒ Siéntate en el borde. Muévete y siéntate en el borde de la silla. Sentarte derecho promueve una buena postura. ¿Cuántas veces has llamado por teléfono o les has enviado un e-mail a un compañero de trabajo que está a unos pasos tuyos? Habla en persona cada vez que te sea posible, lo cual hará que trabajes tus músculos abdominales.
- ⇒ Apriétalos fuertes. Mientras estás sentado en tu escritorio (o en el tráfico de caminos casa), contrae los abdominales jalando hacia adentro el ombligo y luego sácalo. Enseguida trata de apretar y soltar los glúte-

## LAS 4 LEYES DE LA ESPIITUALIDAD



En la India se enseñan las **“Cuatro Leyes de la Espiritualidad”**.

La primera dice: **“La persona que llega es la persona correcta”**, es decir, que nadie llega a nuestras vidas por mera casualidad, todas las personas que nos rodean, que interactúan con nosotros, están allí por algo, para hacernos aprender y avanzar en cada situación.

La segunda ley dice: **“Lo que sucede es la única cosa que podía haber sucedido”**.

Nada, pero nada, absolutamente nada de lo que nos sucede en nuestras vidas podría haber sido

de otra manera. Ni siquiera el detalle más insignificante. No existe el: “si hubiera hecho tal cosa... hubiera sucedido tal otra...”. No. Lo que pasó fue lo único que pudo haber pasado, y tuvo que haber sido así para que aprendamos esa lección y sigamos adelante. Todas y cada una de las situaciones que nos suceden en nuestras vidas son perfectas, aunque nuestra mente y nuestro ego se resistan y no quieran aceptarlo.

La tercera dice: **“En cualquier momento que comience es el momento correcto”**.

Todo comienza en el momento indicado, ni antes, ni después. Cuando estamos preparados para que algo nuevo empiece en nuestras vidas, es allí cuando comenzará.

Y la cuarta y última:

**“Cuando algo termina, termina”**.

Simplemente así. Si algo terminó en nuestras vidas, es para nuestra evolución, por lo tanto es mejor dejarlo, seguir adelante y avanzar ya enriquecidos con esa experiencia.

Creo que no es casual que estén leyendo esto, si este texto llega a nuestras vidas hoy; es porque estamos preparados para entender que ningún copo de nieve cae alguna vez en el lugar equivocado.

*“Si un día tienes que elegir entre el mundo y el amor, recuerda: Si eliges el mundo quedarás sin amor, pero si eliges el amor, con él conquistarás al mundo”*

Artículo de Lorena Manjares escrito para la página Comunidad de Emprendedores

**“Todo hombre debe nacer de nuevo el primer día de enero. Comenzar una nueva página”. (Henry Ward Beecher)**



## ENFERMEDAD ARTERIAL PERIFÉRICA

Si tienes más de 50 años de edad y te duelen regularmente las piernas cuando caminas, no des por hecho que es reumatismo. Podría tratarse de la **enfermedad arterial periférica** (EAP), un endurecimiento o bloqueo de las arterias de las piernas que afecta a cerca de 30% de las personas mayores de 55 años, así que consulta a tu médico.

Miles de amputaciones que se practican cada año en el mundo se de-

ben a úlceras y gangrena causadas por la EAP, por diabetes o por ambas. Además, según el profesor de cirugía vascular de la Universidad de Southampton, Cliff Shearman, padecer EAP cuadruplica el riesgo de ataque cardíaco o de apoplejía.

Con todo, tendemos a pasarla por alto. “El dolor de piernas no nos alarma tanto como el de pecho” señala Shearman. “No acudimos al médico pronto, y él tal vez no le preocupe mucho”.

La detección, dice, “ es muy sencilla”. Se puede usar un esfigmomanómetro y

un medidor ultrasónico portátil para saber si la presión del tobillo es menor a la del brazo, una prueba que médicos y enfermeras ya practican con diabéticos.

Los tratamientos van desde cambios en el estilo de vida. Como dejar de fumar o bajar de peso— hasta fármacos y cirugía; por ejemplo, una derivación (bypass) de la arteria afectada o una angioplastia que consiste en insertar en la arteria un tubo con un globo en el extremo para desbloquearla. Fuente: Selecciones

**Darles mucha comida a las mascotas no equivale a darles mucho amor**



## VÉRTIGO POSICIONAL PAROXÍTICO BENIGNO

Si sientes que tu cuarto te da vuelta podrías sufrir de **vértigo posicional paroxístico benigno** (VPPB). Aunque no lo creas, el VPPB es la causa más común de mareo, y afecta a una de cada 40 personas en algún momento de su vida. “ Lo típico es que te despiertes por la mañana y , al bajar de la cama, todo empieza a girar”, explica el doctor Rahul Kanegaonkar, otorrinolaringólogo del Hospital Guy's, en Londres. “ Sólo dura unos segundos, pero el primer episodio es aterrador. La gente piensa que se va

a morir o que le está dando un ataque de apoplejía. Muchos se arrastran al baño, ya que se acompaña de vómito, y luego regresan a la cama.

El VPPB puede causar depresión e incluso impedir a la víctima salir de la casa. La causa es el desprendimiento de cristales de carbonato de calcio en el oído interno, por efecto de una lesión, infección o el envejecimiento. Los cristales se mueven tanto que el cerebro se confunde; de ahí el vértigo y las náuseas.

Los médicos suelen confundir el VPPB con el mal de Ménière (cuya supuesta

causa es la acumulación de líquido en el oído), el cual produce vértigo pero también pérdida del oído. “Los problemas de equilibrio son difíciles de diagnosticar”, dice Kanegaonkar. “El VPPB no es un quiste en el brazo que se pueda extirpar y analizar. Hay que hacer pruebas y descartar posibles causas”.

Por suerte, el VPPB casi siempre se puede curar con la maniobra de Epley. El médico coloca la cabeza del paciente en una serie de posiciones para permitir que los cristales se muevan a una parte del oído donde no causen problemas.

Fuente: Selecciones

## HORA DE SERVIR QUESOS



Tienes invitados a tu casa; y quieres ofrecerles queso, pues bien, ten en cuenta los siguientes consejos a la hora de servirlos:

1.El queso debe servirse a temperatura ambiente, pues sabe mejor. Sácalo del refrigerador unos 30 a 60 minutos antes de que lleguen los invitados. La única excepción son los quesos frescos, que no deben mantenerse sin refrigeración por mucho tiempo y deben tratarse como si fueran leche fresca.

2.Las superficies ideales para servir y cortar quesos son una tabla de madera para cortar o el popular trozo de mármol. Con los quesos suaves deben usarse cuchillos de punta redonda para untar, y con los duros, los cuchillos especiales para cortar quesos, que vienen en distintos diseños y tienen más filo.

## NO TOMES A LA LIGERA LA AMIGDALITIS DE TU HIJO



Cuando un niño sufre de amigdalitis generalmente le duele la garganta y le cuesta comer, beber, e incluso tragar. También, puede tener fiebre, dolor de cabeza, de mandíbula u oído, escalofríos: además de un enrojecimiento de las amígdalas, y una capa de secreciones amarillas o blancas recubriéndolas, voz ronca o nasal, ganglios linfáticos del cuello inflamados, fiebre y mal aliento.

Si sospechas que tu niño está padeciendo una amigdalitis, debes acudir al médico para que lo examine, pues seguramente necesitará de antibióticos para atacar la infección, y es muy importante evitar que avance hacia otras zonas de la garganta y se transforme en una afección mayor. En el caso de que exista fiebre, la urgencia es aún mayor. El médico debe descartar o diagnosticar el tipo de amigdalitis, ya que cada uno requiere un tratamiento diferente.

Si la amigdalitis está provocada por bacterias, el médico usualmente receta antibióticos, que deben ser utilizados de manera puntual. Cada pastilla tiene un tiempo de efecto, y si se deja pasar tiempo antes de suministrar la otra, los organismos, sean virales o bacterianos avanzan de nuevo.

Pero si la amigdalitis se complica, y las crisis comienzan a hacerse más frecuentes, lo más probable es que entonces sea necesario una extracción de las amígdalas. Ahora bien, es bueno que sepas que la extracción de las amígdalas no debe ser una decisión tomada a la ligera, puesto que estos órganos funcionan como filtros protectores del organismo. Es muy importante realizar una buena evaluación, puesto que extirparlas supone eliminar un sistema de defensa contra las enfermedades.

En caso de que no sea necesaria la intervención quirúrgica, estos son algunos consejos que debes tomar en cuenta para que tu hijo mejore:

- ◆ Beber abundante líquido.
- ◆ Comer alientos blandos, incluyendo gelatina de sabores, sopas, flanes y compota de frutas.

- ◆ Evitar los alimentos duros, crujientes o picantes.
- ◆ Utilizar un vaporizador o humidificador de vapor frío en la habitación donde el niño permanece más tiempo.
- ◆ Guardar reposo.

### CONSEJOS

- \* Hay que vigilar al niño constantemente si ya tuvo amigdalitis, ya que ella se puede repetir siempre con mayor intensidad.
- \* Si le recetan un tratamiento con antibióticos, es importante tomarlos todos y tal cómo el médico lo indique, incluso si el niño ya se siente mejor.
- \* Si el diagnóstico de la amigdalitis es por un proceso viral, es necesario que el niño se quede en casa hasta que se cure, ya que esto puede hacer que se propague la enfermedad.

Artículo de Mercedes de La Rosa.- Revista ARROCHA

## 15 MINUTOS AL DÍA VALIOSOS



En estos tiempos tan modernos que vivimos, solemos empujar a los niños a una adaptación prematura a la vida de los adultos. De hecho, casi todos los niños están sometidos a jornadas escolares tan prolongadas como nuestras jornadas de trabajo; nos acompañan a actividades de adultos en las que tienen que esperar, portarse bien, no moverse, no hablar o no jugar. La pregunta es: ¿Cuándo nos adaptamos nosotros a las actividades de los niños? ¿Cuándo nos sacamos los zapatos

y en el suelo, intercambiamos figuritas? ¿Cuántas veces hacemos un rompecabezas con ellos o jugamos corporalmente o construimos una casita con cojines? Si fuéramos capaces de dedicar 15 minutos al día a jugar en el cuarto de los niños, las cosas fluirían mejor entre ellos y nosotros. Estamos hablando de sólo 15 minutos. Y también hacemos referencia al cuarto de los niños en lugar de creer que jugar con ellos es circular por la ciudad, pasear por un centro comercial o comer en un local de comida rápida. Esto también podemos hacerlo si nos gusta, pero no entra en el casillero de "jugar". Laura Gutman-revista Tu Bebé



### UN DATO ÚTIL

Estamos acostumbrados a ver el borde de las copas y vasos con sal como se usan para las margaritas, pero también podemos decorarlo con azúcar blanca o de colores-e incluso con las mismas bolitas de colores que se usan para decorar dulce. Para las bebidas con sabor a café podemos colocar en el borde *sprinkles* de chocolate. Para adherir cualquiera de estas decoraciones, basta colocarlas en un plato lleno, humedecer el borde de vaso o copa, ponerlo y presionar sobre la decoración para que se adhiera. Fuente-A la Mesa



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

## TUS NIÑOS AL JUGAR NECESITAN TIEMPO Y ATENCIÓN



Los niños juegan constantemente, pero para jugar necesitan tiempo. Precisan básicamente que no les demos prisa. Y también necesitan ser mirados. Éste es un aspecto que se tiene poco en cuenta, y que generalmente se ignora. Muchos de nosotros mandamos a los niños a jugar a su habitación para que no nos molesten, sin comprender que un niño pequeño puede jugar en la medida que está sostenido por la presencia o la mirada de un adulto. Si está solo no puede concentrarse en su juego porque está preocupado en obtener compañía y seguridad. Por eso, los niños no suelen permanecer solos en su habitación hasta prácticamente la preadolescencia. Prefieren jugar en la cocina o en el lugar donde hay un

adulto circulando. Tampoco es esencial que los adultos juguemos todo el tiempo con ellos. Lo que si es indispensable, y esto es algo importante a tener en cuenta, es que los acompañemos. Que los observemos. Que estemos disponibles si nos acercan algo, si nos traen un juguete (depende de la edad del niño) o si nos invitan a participar. Los niños no siempre necesitan que formemos parte de sus juegos. Pero invariablemente, en toda circunstancia, les resulta esencial saber que hay algún adulto que los protege. Esto los tranquiliza y los ayuda a entregarse a la fantasía, donde reside el verdadero juego.

Una mala costumbre que tenemos los padres y que debemos cambiar es la de que apenas registramos que los niños se divierten jugando, inmersos en las fantasías de las hazañas que viven sus muñecos, salimos corriendo a preparar la

cena, hacer una llamada, etc., aprovechando que están distraídos. En ese instante el niño interpreta: "Cada vez que juego y me invento historias con mis muñecos pierdo a mi mamá o a mi papá. Será mejor estar atento". En estas circunstancias, el niño pequeño va a estar cada vez más pendiente de nuestros movimientos, porque sabe por experiencia que no puede distraerse. Y así es imposible concentrarse en un juego. Confiarán más en nosotros si permanecemos cerca mientras juegan. Y luego, un rato después, les podemos ofrecer que nos acompañen a la cocina, si tenemos que preparar la comida, o a nuestra habitación si necesitamos hacer una llamada. Pero el niño sabrá que cuando juega estamos. Y si no estamos, sabrá que nos puede acompañar.

Artículo de Laura Gutman-revista Tu Bebé



Cuando decides hacer dieta, debes pensar que no es para sufrir, sino para mejorar tu vida. Empíazala con alegría, sabiendo que vas a hacer algo positivo para tu cuerpo. Los

expertos explican que cuando un dietista prohíbe todo lo que nos gusta, no conoce a sus pacientes y el plan alimenticio que sugiera está destinada al fracaso. Una porción pequeña de helado de vez en cuando, un chocolate o un poco de pasta, pueden ser parte de tu dieta. Sólo

tienes que considerar las calorías y las grasas, y compensar de otra manera-comiendo menos en otro momento o haciendo más ejercicio, como caminar- cuando te has pasado de las que debes consumir diariamente.

### SOPA DE CEBOLLA

- \* 1/4 taza de aceite de oliva
- \* 2 cebollas rebanadas
- \* 6 tazas de caldo de res (puede ser de lata)
- \* 4 ramas de tomillo
- \* 2 hojas de laurel
- \* 1/4 cucharadita de sal
- \* 1/3 de vino blanco
- \* 4 rebanadas de pan baguette

- \* 1 gramos de queso manchego light rallado
- \* Pimienta negra

Calienta el aceite en un olla gruesa y fríe la cebolla a fuego alto hasta que empiece a dorar, cuando esto suceda baja el fuego y sigue cocinando; la cebolla debe lucir caramelizada y ligeramente dorada, pero sin llegar a quemarse. Al lograr esa tonalidad, añade el caldo de res



así como las especias y el vino blanco, deja hervir a fuego bajo 2 minutos.

Mientras tanto, coloca las rebanadas de pan en una charola para horno, mójalas ligeramente con una gotas de aceite de oliva y cubre cada una con el queso rallado. Hornea a 180°C hasta que el pan esté crujiente y el queso derretido. Sirve la sopa en tazones individuales con una pieza de pan en cada uno.