



# EL CAMINO PARA TU SALUD

2013 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES, INC. (ECCAFS)  
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS



EDICIÓN NO. 97  
POR: CLARA PATRICIA MARÍN C.



## LA PALABRA AMOR SE ESCRIBE CON "P"

Porque para amar se debe poseer **PACIENCIA** en los momentos en que el mismo amor te pone a prueba.

El verdadero amor se escribe con "P", porque para olvidar un mal recuerdo debe de existir **PERDÓN** antes que el odio entre a aquellos que se aman.

Amor se escribe con "P"... porque para obtener lo que deseas, debes de

**PERSEVERAR** hasta alcanzar lo que te has propuesto.

El sincero amor se escribe con "P"... porque la **PACIENCIA**, el **PERDÓN** y la **PERSEVERANCIA** son ingredientes necesarios para que un amor perdure.

Porque amor es también... una **PALABRA** dicha a tiempo...

Es el **PERMITIRSE** volver

a confiar...

Es **PERMANECER** en silencio escuchando al otro...

Es esa **PASIÓN**, que nos llena de estrellitas los ojos al pronunciar el nombre del que amamos...

El amor se escribe con "P"... Porque son esas **PEQUEÑAS** cosas que nos unen al ser amado día tras día. Autor Desconocido

### LECCIONES DEL LABORATORIO DEL AMOR

De acuerdo con Gottman, acercarse a tu pareja en los momentos aparentemente insignificantes puede ayudar a fortalecer tu relación con ella. He aquí siete reglas sencillas para mantenerse conectados:

#### 1. PÓNGANSE ATENCIÓN

Ella "¿Me veo bien?"  
Él "¿Ya viste el auto?"

#### 2. AYÚDENSE A RESOLVER PROBLEMAS

"¿Cómo debo actuar con mi jefe?"

#### 3. CUMPLAN PETICIONES SENCILLAS EL UNO AL OTRO

"Ya que te levantaste ¿podrías traer la salsa?"

#### 4. HABLEN Y ESCUCHEN

"Hablé por teléfono con mi mamá. Deja que te cuente lo que le pasó"

#### 5. REDUZCAN EL ESTRÉS ACEPTANDO SUS ERRORES.

"Creo que trabajé mal en la oficina el día de hoy"

#### 6. ACTÚEN EN EQUIPO. "Vamos a acostar a la niña juntos"

#### 7. COMPARTAN AVENTURAS.

"¿Te gustaría ir al campo este domingo?"



## ACTOS SENCILLOS QUE FORTALECEN EL MATRIMONIO

De acuerdo con el experto en relaciones de pareja, John Gottman, profesor y psicólogo de la Universidad de Washington, las parejas, por más que intenten vivir felices, siempre pelearán por el control remoto. La vida real nunca es como los cuentos de hadas. Por eso es tan importante reducir la tensión en aquellos momentos en que fácilmente podrían distanciarse, "acercándose" uno al otro. Es una conducta sencilla y de enorme beneficio para la relación.

En un estudio de recién casados que realizó el profesor Gottman, a lo largo de seis años, las parejas que seguían juntas al cabo de este lapso se acercaron el uno al otro 86% del tiempo durante su estancia en el "Laboratorio del amor", una instalación de la Universidad de Washington, donde Gottman y sus colegas investigan el comportamiento de los cónyuges. Las que terminaron por separarse, en cambio, interactuaron de esa manera el 33% del tiempo.

Para Gottman estas cifras

son muy reveladoras. Indican que las parejas se podrían ahorrar mucho sufrimiento si tan solo mostraran más interés mutuo durante los incidentes triviales. Como esos episodios suelen ser menores y pasajeros, arreglarlos es fácil. Lo mejor es que aprendan a hacer esto juntos, pero aunque sólo uno de los dos lo intente más a menudo, la relación mejorará. Con el tiempo, lo más probable es que también comience a hacerlo.

Artículo de Selecciones tomado del libro "What Makes Love Last?" de John Gottman y Nan Silver



Aunque no seamos seguidores del Ayurveda, antiguo sistema de medicina originado en la India, más allá de sus complejos tratamientos médicos, creencias y teorías espirituales, en él podemos encontrar excelentes consejos sobre dieta y alimentación, que pueden ayudar a reforzar nuestro camino a una mejor forma de comer. Ayurveda reconoce dos tipos de dietas: vegetariana y no vegetariana, y ofrece una complicada filosofía sobre nuestro cuerpo, pero algunas de sus recomendaciones sobre cómo comer mejor son prácticas y sencillas:

## CONSEJOS ÚTILES DEL AYURVEDA

- 1) **COMER DESPACIO.** Es parte esencial del método Ayurveda, pues al comer más despacio y masticar hasta que los alimentos tengan la consistencia correcta, el cuerpo recibe el mensaje de que se está alimentando bien y evitaremos comer demasiado. De esta manera vamos a saborear más la comida y a sentirnos llenos.
- 2) **ELEGIR BIEN.** Debemos seleccionar alimentos frescos de la estación y, si es posible, cultivados en zonas cercanas, desde donde todo llega al mercado más rápido. Es la nutrición óptima, pues al comer estos alimentos lo más naturales posibles, la digestión se hace más fácil, y el cuerpo, al librarse de toxinas, se deshinchica y pierde peso.
- 3) **CUIDADO CON LOS LÍQUIDOS.** Un consejo práctico de este método es no tomar líquidos fríos antes de ingerir co-

mida sólida. Beber líquidos calientes o a temperatura ambiente es mejor, pues activan los órganos- como el bazo-, que al funcionar perfectamente, hacen que nos sintamos llenos con más rapidez y comamos menos. Se recomienda tomar mucha agua o té de hierbas, pero no durante las comidas pues debilita la digestión.

- 4) **VARIEDAD DE ALIMENTOS.** Hay que tenerla al combinar distintas texturas y probar nuevos sabores y especias. Según este sistema un plato atractivo y muy variado nos hará sentir más satisfechos con nuestro régimen alimenticio

La **CRÍTICA**, el **DESPRECIO**, la **ACTITUD DEFENSIVA** y la **EVASIÓN** son factores que pueden arruinar tu matrimonio

## ADELANTOS-NOTICIAS-INVESTIGACIONES



De acuerdo con un artículo publicado en la revista Science Translational Medicine, una nueva tecnología permite

tener con rapidez los resultados de un análisis del mapa genético humano, lo que haría posible que el momento del nacimiento se pudieran tratar enfermedades que pudieran conducir a retraso mental, convulsiones y otras complicaciones. Los resultados se obtendrán en dos días cuando actualmente el análisis de un solo gen puede demorarse semanas o meses. Conocer con certeza desde el principio la enfermedad que trae un bebé pudiera evitar males mayores y enormes sufrimientos y gastos para los padres.



Un equipo de la Universidad de Stanford, en California, asegura haber creado una "piel" de plástico sensible al tacto, que se puede reparar por sí sola si se rompe o se corta. El

estudio, publicado en la revista Nature Neuroscience, indica que esa piel sintética contiene un polímero plástico con moléculas que pueden reorganizarse a sí mismas y restaurar el material después de ser dañado. En las pruebas los científicos la cortaron con un bisturí y tras juntar las piezas con una leve presión, la piel recuperó rápidamente el 75% de su resistencia original. Al cabo de media hora se había recuperado casi el 100%. Al cortarla y repararla 50 veces, la capacidad de doblado y estiramiento de la muestra de piel se mantuvo intacta. Según los investigadores, el nue-

vo material es sensible para detectar la presión de un apretón de manos y sería ideal en miembros artificiales.



Las células de la inmunidad de nuestro organismo, que nos protegen de los virus invasores, van perdiendo potencia con el paso de los años.

Por suerte, hay formas de fortalecerlas para que "trabajen" mejor. Un estudio llevado a cabo en la Universidad de California (UCLA) llegó a la conclusión de que comer dos tazas de brócoli a la semana las hace más fuertes y potentes como cuando eran jóvenes. Esto ocurre porque el sulforafano que se halla en ese vegetal "rejuvenece" los genes que revitalizan las células de la inmunidad.



## INFARTO AL MIOCARDIO-SÍNTOMAS Y COMO ACTUAR

Se conoce como infarto al miocardio a la muerte de una parte del tejido cardiaco debido a la falta de irrigación sanguínea. MIO significa músculo y CARDIO se refiere a corazón.

La causa más común de infarto es el bloqueo arterial por una placa formada de colesterol, y proteínas que se acumulan hasta impedir el paso de la sangre. También puede ocurrir que una parte de la placa se desprenda y viaje por el torrente sanguíneo. Las plaquetas se pegan a la placa formando coágulos sanguíneos. Si algún coágulo llega a bloquear una arteria completamente, se produce un infarto.

Pasado el infarto, el corazón empieza a sanar, sin embargo, el nuevo tejido no tiene la habilidad de contraerse por lo que dependiendo de la extensión del daño se puede afectar la capacidad de bombeo del corazón. Cuando se está teniendo un infarto, el dolor y los síntomas duran de 20 a 30 minutos y no se alivian con el reposo. Busque ayuda inmediatamente. Si está solo, llame al 911 y solicite asistencia médica. No intente manejar, pues podría perder el conocimiento.

### ¿QUÉ HACER?

Aún cuando no esté seguro de que está sufriendo un infarto, si presenta los síntomas es preferible buscar

ayuda inmediatamente. Recibir tratamiento médico en el menor tiempo posible mejora sus oportunidades de recuperarse del infarto. Lo ideal sería recibir tratamiento una o dos horas después.

Si usted tiene una condición cardiaca, es probable que su médico le haya recetado nitroglicerina sublingual. Tome la medicación mientras espera ayuda. Localice a su cardiólogo e infórmelo que va hacia el hospital.

### SÍNTOMAS

- ⇒ Dolor torácico. Sensación de presión o pesadez en el pecho
- ⇒ El dolor también se puede sentir en la espalda, en el estómago, en los brazos o en la quijada.
- ⇒ Palpitaciones o latidos irregulares
- ⇒ Indigestión intensa, que puede estar acompañada de vómitos
- ⇒ Sensación de asfixia
- ⇒ Debilidad sin razón, ansiedad
- ⇒ Sudoración, mareo, vértigo, náuseas
- ⇒ Tos

Si tiene síntomas y no está medicado consulte con su médico si puede tomar una aspirina, que ayuda a evitar la formación de coágulos. Sin embargo, la aspirina puede interferir con la acción de otras medicinas, así que espere a que su médico o un paramédico se la recomiende.

En lo posible, mantenga la calma. El agitarse afectará su presión sanguínea.

### DESPUÉS DEL INFARTO

Si su infarto fue provocado por enferme-

dad coronaria, no hay cura definitiva, pero su médico le recetará medicación que probablemente tomará de por vida para ayudarle a evitar la progresión de su condición. Pero haciendo algunos cambios de vida usted puede ayudar a su cuerpo y reducir las posibilidades de otro infarto.

Un cambio en la dieta puede ayudarle a reducir sus niveles de colesterol. El ejercicio es excelente para fortalecer la función y la capacidad cardiaca. Dieta saludable y ejercicio también le permitirán lograr un peso saludable. Practicar relajación, yoga, tai chi o meditación le ayudará a controlar sus niveles de estrés.

Si usted fuma, definitivamente es el momento de dejar el vicio. El alcohol tampoco es muy beneficioso para el corazón. Controle la ingesta de sal y grasas saturadas.

Cuide su salud. Si sufre de otras enfermedades, como presión arterial alta o diabetes asista con regularidad a sus citas médicas, ya que estas condiciones pueden afectar su corazón.

Luego de sufrir un ataque cardiaco es normal sentirse triste o deprimido, nervioso o asustado. Los infartos son afecciones serias que ponen en riesgo nuestra vida. La mayoría de los pacientes vuelven a su estado anímico normal en algunas semanas, pero si la depresión persiste, consulte con su médico.

Fuente: Fascículo #2 Cuidando tu Salud (Diario La Prensa)



Este licuado es astringente y antioxidante, además de ayudar a regenerar los tejidos y acelerar la cicatrización.

### Ingredientes

- 1 cucharada de avena
- 1 cucharada de germen de trigo
- 1½ taza de leche de soya sabor chocolate.

### Preparación

Vierta los ingredientes a la licuadora y bata hasta obtener una mezcla homogénea.

Tomar 1 o 2 veces a la semana por la mañana.



Un ejercicio clásico de yoga es el llamado “Saludo al Sol”, que podemos hacer como calentamiento. Incluye dos posturas sencillas que son ideales para practicarlas por sí solas: 1) Comienza de pie, bien recto. Estira el cuerpo, respira hondo y une las manos en forma de oración, palma con palma, a la altura del corazón; respira de nuevo. 2) Levanta ambos brazos a la vez, inclinando el cuerpo ligeramente hacia atrás y relajando el cuello.

## ETIQUETA EN LA MESA

Los alimentos blandos se comen solamente con tenedor; las carnes, con cuchillo y tenedor, y los pescados, con un tenedor especial. Pero hay otros alimentos que dudamos cómo comerlos. Por ejemplo:



**LOS ESPÁRRAGOS:** se pueden comer con la mano, mojándolos en una salsa fría estilo vinagreta o con un cuchillo y un tenedor si están duros o llevan una salsa caliente.



**LOS MEJILLONES:** con el tenedor y se utiliza la cáscara como cuchara.



**LAS ALCACHOFAS:** con los dedos. Las hojas se separan, una a una con la mano, se mojan en una salsa y cuando se llega al corazón, se come con cuchillo y tenedor.



**LAS OSTRAS:** Se abren con un cuchillo especial y se comen con el tenedor.



**LOS ESPAGUETIS:** Se comen enrollándolos con el tenedor-con la mano derecha- girando el mismo hasta que los llevamos a la boca. ¡No uses jamás una cuchara para ayudar a enrollarlos! Eso es solo para enseñar a los niños a comer pasta.



**LAS FRUTAS PEQUEÑAS:** Las uvas o cerezas se comen con los dedos y las semillas se ponen discretamente a un lado del plato. Para comer peras, naranjas y manzanas, lo correcto es utilizar el cuchillo y el tenedor para postre.



**EL PAN:** Reiteramos lo dicho en otra ocasión, es un error muy común cortar el pan con un cuchillo y untarlo de mantequilla de lado a lado. El pan debe cortarse con la mano en el tamaño de un bocado. La mantequilla o el aceite de oliva se unta solo a ese pedazo que vamos a consumir.



Sabías que la costumbre asiática-que también se practica en algunos países del medio oriente- de llevar el alimento a la altura de la boca, tomando con las manos un tazón, es para evitar tener que inclinarse para comer. Así se mantiene una postura mejor y se evitan dolores de espalda.



A veces dentro de los jarrones y floreros que usamos para colocar las flores se acumulan residuos difíciles de quitar. Utiliza pastillas solubles para limpiar dentaduras (1-2) disueltas en agua tibia. Coloca la solución dentro del jarrón y déjala reposar el tiempo que indican las instrucciones del producto, después enjuaga tu florero y listo.

Por otra parte, en el fondo de los jarrones también se acumula sedimento que a la larga, forma una fea mancha. Evítala disolviendo dos tabletas de algún medicamento antiácido en agua, vacía la preparación en el recipiente, déjala actuar 10 minutos, restriega el fondo y enjuaga.

Fuente: revista Kena



Si quieres perfumar tu casa con flores debes tener en cuenta que el sitio en que las colocas depende de la intensidad de la fragancia de cada especie:

⇒ **De aroma fuerte:** úsalas en espacios amplios:

- Lavanda
- Gardenia
- Jazmín
- Lilas
- Narcisos
- Peonía

⇒ **De aroma medio** (para usarse en sitios cerrados).

- Rosa
- Lily del Valle
- Violeta
- Clavel
- Girasol

⇒ **De aroma suave** (podemos usarlas en la mesa)

- Crisantemo
- Geranio
- Iris
- Tulipán
- Bergamota