



# EL CAMINO PARA TU SALUD

EDICIÓN No. 194

Realizada por: Clara Patricia Marín Casas



## LA ÉTICA SIGUE VIGENTE

Han ocurrido cambios trascendentales de valores. Las nuevas estructuras sociales y las ideologías han propiciado nuestro actual modelo de sociedad, por ende, nuestro sistema ético se está viendo afectado por la revolución tecnológica, el invisible hilo de lo individual a lo global y otros cambios.

Hasta ahora, cualquier cambio de pensamiento, ideología y hasta política de estado, implicaba la modificación del código ético de la sociedad. Pero eran cambios que se producían en un largo intervalo de tiempo, de tal forma que era casi imperceptible para la sociedad. Ahora, hemos llegado a pensar que ya no tiene sentido la ética ni los valores, hasta hemos llegado a decretar que los mismos se han perdido o no existen.

### Enseñanza

Decimos constantemente a los niños y jóvenes que en nuestro tiempo era indispensable el respeto. Pero hemos

olvidado que nosotros los hemos criado a ellos y por ende, debemos cuestionar; cuáles son los valores que enseñamos en la actualidad en el hogar. Muchos cambios llevan consigo una rápida modificación de los códigos éticos imperantes, que dejan de tener sentido y ya no sirven al individuo del siglo XXI, que tiene acceso a otras culturas, a otras formas de pensamiento. La globalización acelera el cambio de vida y se han invertido los valores. Entonces, el individuo percibe la confusión moral, muchas veces con la falta de referentes y criterios, lo peor de todo, es que puede acabar instalado y acomodado en esta forma de vivir.

### Una Nueva Ética

En lo personal creo que el reto no está en crear una nueva ética, sino en reinventarla. Ajustar y redefinir los valores a las necesidades del ser humano actual y a la sociedad en la que desarrolla su existencia. Tal vez, es preciso que sepamos dónde estamos y hacia dónde queremos ir, de esta forma podremos, no inventar nuevos valores, si es que ello es posible, sin redefinir los valores

que desde que el ser humano tiene conciencia le han acompañado y que están anclados en lo más profundo de su código genético.

Tal vez es momento de redescubrir nuevos aspectos de valores tradicionales que, como el del respeto a la vida, podría suponer un cambio profundo en las estructuras actuales, y así por ejemplo, inculcar en las generaciones próximas el profundo respeto por los demás, como máxima manifestación de la naturaleza y por encima de cualquier clase de poder. Supondría liberar a la sociedad del yugo de la guerra, del hambre, de la destrucción de la naturaleza.

### Visión

Los cambios que estamos viviendo, tanto a nivel individual como social, demandan un nuevo sentido de los valores tradicionales, palabras como solidaridad, cooperación, fraternidad, libertad se llenen de un nuevo sentido claro, definido, sin ambigüedades.

Fuente: Ayari Dubraska Conteras



### EL CITRUS AURITIUM FAVORECE LA PÉRDIDA DE GRASA.

Usada desde hace cientos de años por la medicina china, esta fruta conocida como naranja amarga es un estimulante de la función gastrointestinal y ayuda en los proble-

mas circulatorios, también hace perder grasas al facilitar la termogénesis (transformación del exceso de calorías en calor en lugar de almacenarlas como grasa). Pero además de reducir el exceso de peso actúa en otro frente muy importante: elimina grasa, mante-

niendo la masa muscular, e incluso mejora el rendimiento, evitando la clásica flacidez que aparece cuando perdemos peso. Fundamentalmente, acelera la velocidad con que se "funde" u oxida la grasa depositada en el organismo.

## LACTANCIA DOLOROSA



La mastitis es una afección que pueden sufrir algunas mujeres mientras amamantan.

Es una inflamación del tejido mamario que se manifiesta con enrojecimiento de los pechos, calor, hinchazón y dolor. Algunas madres también sufren de pezones duros y en algunos casos también puede producir fiebre y escalofríos. Este padecimiento, en ningún momento implica que la leche pudiera hacer daño al bebé o que disminuya su calidad, pues esta continúa siendo la misma. Por el contrario, es recomendable en estos casos el vaciado completo de la mama.

Erradica el dolor

El tratamiento más adecuado para esta patología es el uso de antibióti-

cos, lógicamente prescrito por un médico tratante. También hay algunas formas caseras de tratar la mastitis si es detectada en forma temprana.

- **Col o repollo.** Sus hojas constituyen uno de los mejores antiinflamatorios naturales. Se debe colocar una hoja grande en el seno durante día y noche, manteniendo las de repuesto en el refrigerador.
- **Agua caliente.** Los masajes con agua caliente son favorables para aliviar el dolor.
- **Amamantar de forma constante.** Continuar dando pecho al bebé, priorizando al seno afectado.
- **Compresas de tomillo o romero.** Estas también son antiinflamatorios que puedes colocar en la zona afectada.
- **Dieta.** Evitar las grasas, el picante, el café y el alcohol. Ingerir jugos de frutas de frutas, ensaladas y verduras.

- **Descanso.** El síndrome gripal producido de la mastitis amerita descanso para que la madre pueda recuperar fuerzas.

¿Cómo prevenirla?

- Drenar los pechos completamente cuando amamante.
- Dejar que el bebé vacíe uno de los senos por completo antes de pasarlo al otro.
- Cambiar la posición al amamantar entre una alimentación y otra.
- Asegurarse de que el bebé se prenda correctamente durante el amamantamiento.
- El padecer de mastitis no significa que debe dejar de amantar, aunque resulte incómodo y algo doloroso, la lactancia le puede ayudar a sanar de una forma rápida.

Cuando no se trata de forma adecuada o se produce por un conducto bloqueado, suele provocar un absceso en el seno.

Fuente Yenily Almeida

## LA PÉRDIDA DEL OLFATO PUEDE SER UNO DE LOS PRIMEROS SÍNTOMAS DEL PARKINSON O EL ALZHEIMER



La anosmia podría ser producto de alguna infección o enfermedad crónica, así que lo recomendable es visitar al médico si notas que este sentido comienza a desaparecer, señala Asifa Majid, profesora de psicología de la Universidad de York en el Reino Unido. “Sin embargo, a la mayoría no debe preocuparnos tal inconve-

niente; podría tratarse de un efecto más de proceso natural de envejecimiento.

A últimas fechas, el COVID-19 ha causado una anosmia temporal entre pacientes de todas las edades. “En 10 por ciento de los casos— según las estimaciones actuales—, el problema se llega a prolongar”, explica el doctor Thomas Hummel, director del Centro del Gusto y el Olfato de la Technische

Universität de Dresde, Alemania. Agrega que cualquiera puede perder el olfato de manera temporal o permanente después de sufrir un traumatismo o contusión en la cabeza. “Por lo tanto no significa nada en concreto ni respecto a las funciones cognitivas ni al futuro de nuestra salud”.

Si el médico no logra encontrar el origen de tu anosmia, entonces probablemente se deba a la edad.

## LAS NARICES DIGITALES SON YA UNA REALIDAD



Recientemente se han logrado avances sorprendente en lo que respecta a los dispositivos olfativos digitales. Por ejemplo, hay un aparato que puede indicar si algo en tu refrigerador está a punto de echarse a perder. También existen narices electrónicas que se emplean en zonas urbanas para señalar si hay alguna amenaza a la pobla-

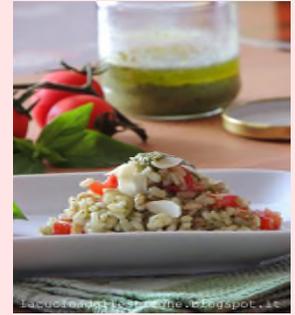
ción como una fuga de gas.

Esta tecnología ya se puso a prueba en situaciones reales. En 2017, un olor desagradable se esparció por todo un pueblo del sur de España. Entonces, un grupo de investigadores de la Universidad de Málaga, quienes habían desarrollado una nariz electrónica, recibieron la invitación para probar su invento e identificar la presencia de químicos

volátiles que, se creía, emanaban de una fuente desconocida dentro del alcantarillado. El artefacto logró determinar la zona en la que el olor referido era más notorio, y esta coincidió con el área donde el gobierno municipal realizaba labores de limpieza y mantenimiento.

Ninguno de estos dispositivos se encuentra disponible al público en general todav-

## ORZO AL PESTO CON QUESO FETA



### INGREDIENTES

- 1 libra de orzo cocido al dente
- ¼ taza de pesto de albahaca
- 1/3 taza de piñones (*pine nuts*) previamente tostadas
- ½ taza de queso feta desmenuzado
- ½ taza de aceitunas Kalamata sin semillas, en trocitos
- Sal y pimienta al gusto
- Hojas frescas de albahaca para decorar

### PREPARACIÓN

- Mezclar el orzo previamente enfriado con el pesto, los piñones, el queso feta y las aceitunas.
- Condimentar con sal y pimienta, y terminar con unas bonitas hojas de albahaca como decoración.



**Si tienes una sala pequeña,**

siempre puedes conseguir una esquina para colocar algunas flores o tu planta favorita. Puedes ubicarla en el marco de la ventana, o como centro de alguna mesa, pero si la pones en una esquina, estarás dándoles el efecto visual. Puedes utilizar plantas como:

♦ Gomero: Requiere luz brillan-

te, solo tendrás que regarla cuando el suelo esté seco. Uno de los beneficios, es que limpia el aire de forma natural, así que ponla cerca de un sillón.

♦ Planta china del dinero: Necesita poco mantenimiento, solo rociarla con agua cada semana.

♦ Cactus: Crecen con luz natural, y solo necesitan ser regados un vez por

semana, en primavera y verano, y cada tres semanas en otoño e invierno. En lugar de comprar un cactus grande, opta por varios pequeños y plántalos.

♦ Aloe vera. Esta planta adora el sol, y solo necesita agua una vez por semana. Elige una maceta alta que permita a las hojas esparcirse.



**Realizarte exámenes de la vista de forma regular**

no solo te ayudará a ver mejor, sino que también contribuirá a que pienses con mayor claridad. La pérdida de la visión en las personas mayores a menudo

puede estar acompañada de un deterioro de la memoria y otras habilidades del pensamiento. Las personas con degeneración macular asociada con la edad (DME) que no consiguen un tratamiento que estabilice el trastorno. Por lo que sufren pérdida de la visión. A menudo tienen menos recuer-

dos que aquellas que si recibieron tratamiento. Además, las investigaciones han demostrado que algunas personas mayores con Alzheimer leve experimentan una mejora en la capacidad cognitiva, los patrones de sueños y el estado de ánimo tras haberse sometido a una cirugía de cataratas exitosa.



## ALIVIA EL DOLOR DE ESPALDA



Quizá pienses que al dormir boca abajo le estás haciendo un favor a tu espalda. Sin embargo, según la Clínica Mayo, esto podría empeorar el dolor. Si sueles dormir en esa posición y te cuesta romper el hábito, pega un

chícharo (arveja) cruda a tu abdomen con cinta adhesiva antes de acostarte, recomienda la quiropráctica Cynthia Vaughn. Olvidarás que está ahí mientras te encuentras de espalda, pero te despertará de inmediato cuando te voltees y te obligará a cambiar de posición.

## UNA ENSALADA ORIGINAL Y DELICIOSA



Cada día las ensaladas son más deliciosas y gourmet. Una receta deliciosa consiste en añadir trozos de peras (naturales y bien maduras o enlatadas) a varios tipos de lechugas o hierbas verdes, y agregarles después trozos de queso feta y, como aderezo, una rica y suave vinagreta. Puedes añadir otras frutas como trozos de mangos, higos o toronjas (pomelos) y variar el tipo de queso, usando el azul, el Gouda, etc.

## UNA BEBIDA DIFERENTE... SANGRÍA DE



Esta versión de la deliciosa sangría se distingue por tener como fruta principal ¡la deliciosa fresa!

Vas a necesitar:

- 2 tazas bien llenas de fresas (naturales o congeladas en su propio sirope).
- 1 lata de agua carbonatada
- 1 botella de vino blanco
- 1 bastón de canela
- 1 corteza de limón
- 150 gramos (5 onzas) de azúcar (preferiblemente agregar el azúcar al gusto poco a poco).

### Preparación

Comienza cortando las fresas en rebanadas y revuélvelas con el azúcar y el agua carbonatada. Agrega el vino blanco, la canela y la corteza del limón. Mezcla todo bien y sirve la sangría en una jarra con cubitos de hielo. Rinde entre 6 y 8 porciones.

## SUDORACIÓN EXCESIVA-ALGUNAS SOLUCIONES



⇒Recurrir a los atitranspirantes; los cuales se aplican directamente en la piel seca durante la noche y su uso se va limitando en la medida en que la sudoración mejore.

⇒ Beber agua fría ayuda a sudar menos, ya que regula la temperatura corporal.

⇒Utilizar desodorantes, de preferencia sin aroma, en barra y transparente, con el objeto de evitar man-

char la ropa y que se mezclen olores. Recuerda aplicarlo después de lavarte y secarte muy bien.

⇒Consumir fármacos que prevengan la estimulación de las glándulas sudoríparas; los mismos deben ser recetados por un dermatólogo.

⇒Usar ropa de algodón, ya que estas prendas permiten que la piel transpire.

⇒Practicar yoga ayuda a equilibrar el sistema ner-

vioso, y a disminuir la hiperhidrosis.

⇒Lavar las manos constantemente, para evitar que se obstruyan los poros y que el sudor se acumule.

⇒Aplicar leche de magnesio en manos, pies y axilas después de baño.

⇒Controlar los hábitos alimenticios y evitar el consumo de cafeína, tabaco y chocolate, porque producen aceleración y aumenta la transpiración.