



EL CAMINO PARA TU SALUD

EDICIÓN No. 171

Realizada por Clara Patricia Marín C.



Hanami es una palabra nipona que significa “ver flores”, y se ha convertido en una tradición a lo largo y ancho de Japón. Todos la practican saliendo a los parques con toda la familia a contemplar los cerezos y sus flores, también llamados *sakura*. Esta actividad de convivencia, que se ha llevado a cabo por generaciones, sucede durante los meses de marzo y abril, dependiendo de la zona que visites de esta nación asiática, y se realiza tanto de día como de noche, pero siempre con una canasta de picnic y una manta para seleccionar tu mejor lugar.

Pascua es paso, cambio, transformación

Que en estas Pascuas tu vida pase de tener soledad a tener amor, que tu oscuridad se transforme en luz que tu carencia se transforme en abundancia , que tu tristeza se transforme en alegría y tus miedos en seguridad

Felices Pascuas

A. Bruno

PERDONAR TE LIBERA

Minglano



PERDONAR no quiere decir dar la razón a la persona que nos OFENDE.
PERDONAR es LIBERAR nuestro ALMA

Para perdonar, se deben tomar en cuenta todos los ingredientes: empatía para considerar las explicaciones como válidas, compasión para entenderlas, humildad para dejarlas en el pasado y finalmente, darle paso a una nueva página.

SIN CONFUSIONES

No se trata de justificar, ni olvidar, mucho menos defender una acción grave. Tampoco de caer en alcahue-

terías. Sólo es necesario sopesar lo que propició ese comportamiento, para comprender que de no perdonar las consecuencias serán peores. Este concepto es confundido con el hecho de olvidar o reconciliar. Asumir con responsabilidad el perdón, es soltar las emociones que produce eso que pasó, porque no en todos los casos se traduce en reconciliarse. Puede haber perdón sin reconciliación. Aunque en muchas ocasiones se hace difícil perdonar, es importante evitar caer en la negación: nada es imperdonable.

Son diversas las acciones que pueden causar perjuicios y que se registran en los diversos escenarios de la vida. Mentiras, palabras ofensivas, agresiones físicas, y promesas incumplidas, son algunos de los ejemplos de ellas. El producto de la receta del perdón es cambiar de foco, utilizar unos nuevos anteojos para ajustar la percepción sobre las actitudes de ciertas personas y de las circunstancias. Los efectos

inmediatos serán el sosiego y el desapego a sentimientos como la rabia, la tristeza y el rencor.

PROCESO DE CAMBIOS

Cuando perdonar no se produzca de manera espontánea, lo más sano es apartar el deseo de venganza, y buscar la manera de dejar atrás el incidente desafortunado. Los ingredientes básicos de esta receta serían:

- ADMITIR: Dejar la resistencia, reconocer lo que se siente. Contener el dolor es dañino.
- EMPATÍA: Tomar en cuenta las razones que llevaron a la otra persona a actuar de esa manera. Esto puede generar una oportunidad para rectificar.
- NUEVA VISIÓN: Cambiar la forma en la que se percibe lo que sucede, es la clave para lograr ver cada error como una oportunidad de aprendizaje. Fuente: Tibisay Ascención Pino

PUEDES BRINDARLE LO QUE NECESITA SIN GASTAR DEMASIADO



Todas las mamás quieren ofrecerle a su retoño lo mejor, y aunque a muchas se les hace cuesta arriba, sí es posible brindarle lo que necesita, sin gastar demasiado. Descubre como equipar a ese bebé que viene en camino, sin necesidad de quedar en bancarrota.

1. ALIMENTOS

- Amamanta a tu bebé por el mayor tiempo posible. Los especialistas recomiendan extender esta práctica hasta los dos años.
- Si necesitas comprar leche de fórmula, cómprala al por mayor, y/o suscríbete a las páginas web de los fabricantes, para que recibas cupones de descuento.
- Prepara tu misma las papilla de frutas y vegetales. Una licuadora o un procesador de alimentos, es todo lo que necesitas.

2. PAÑALES

- Intercambia los desechables con los de tela, que puedes lavar tu misma.
- Compra los desechables al por mayor, o varias cajas cuando los encuentres en oferta.
- Pide que en lugar de ropa y juguetes, te los obsequien en tu *baby shower*.

3. EQUIPOS

- Compra solo lo básico. Un asiento para el automóvil, un coche (lo puedes usar como silla de comer) y una sola cuna, que pueda usar hasta los tres o cuatro años.
- Pide equipos prestados a familiares y amigos con bebés.
- Recurre al método tradicional de hervir los teteros en una olla.
- Visita ventas de garaje, portales o tiendas de segunda mano.

4. ROPA

- Muchos te regalarán ropita para el bebé; espera a ver que todos te obsequien y, cerca de la fecha de parto, adquiere lo que te falte.
- Compra al por mayor las piezas básicas (pijamas, *bodysuits*, medias, etc.)
- No te limites a la tallas de recién nacido. Como crecen muy rápido, compra también prendas de tallas más grandes.
- Pídelo prestado. Nunca falta un familiar o un amigo dispuesto a que tu pequeño herede el guardarropa de su bebé.

5. JUGUETES

- Fabrícalos con materiales que sean reciclables.
- Intercambia los cuentos y juguetes con amigas que tengan hijos contemporáneos con el tuyo.

- Opta por comprar los cuentos usados, o pídelos prestados en la biblioteca pública.

ANTES DE COMPRAR

Realiza una lista de compras, para evitar la tentación de llevarte a casa todo lo que te enamora. Procura visitar varias tiendas, comparar precios, elaborar un presupuesto.

ATENCIÓN AL PEQUEÑO

- Pídele el favor a un familiar o algún amigo cercano que cuide de tu bebé, mientras cumples con tu jornada laboral.
- Alterna tus horarios de trabajo con tu pareja, para que uno de los dos permanezca con el pequeño mientras el otro trabaja.
- Opta por una casa de cuidado infantil; suelen ser más económicas que las guarderías. Solicita referencias del lugar.
- Cuando necesites ausentarte solo por un par de horas, túrnate el cuidado de los niños con una amiga o vecina de confianza.

CONSEJO

Prepara un presupuesto para antes, durante y después del parto, que incluya cualquier situación imprevista; así, evitarás contratiempos de último momento.

Fuente: Laura Muñoz Carmona



MITOS Y REALIDADES DE LAS UÑAS

Son parte de nuestra carta de presentación y por esta razón es importante cuidar de ellas para que tengan un aspecto pulcro y puedan crecer saludables. De hecho, expertos en el área indican que las personas deberían acudir al manicurista al menos cada dos semanas para recibir tratamiento completo de exfoliación, limado y correcta aplicación del esmalte. Aseguran, además, que la cutícula no debería ser eliminada y esto se debe a que ella sirve como capa protectora que impide la invasión de bacterias y cierto tipo de hongos en la uña.

Con el paso de los años y un mayor abanico de opciones se han ido desarrollando ciertos mitos sobre su cuidado, mientras que algunas realidades parecen ser ignoradas.

ES FALSO...

- Las uñas en realidad no respiran. Debemos recordar que su estructura es porosa por lo cual obtienen sus nutrientes de la sangre y no del oxígeno.
- Las lámparas UV no provocan cáncer. En realidad, el tiempo promedio que se exponen las manos bajo los rayos UV es de alrededor 15 a 20 minutos, lo que equivale a 1.5 a 2.8 minutos bajo el sol. Además, se utiliza una cantidad de 9 watts, lo que no es suficiente para afectarlas de forma negativa.

- Las uñas artificiales no destruyen la natural. Lo que puede perjudicarlas es que la manicurista no extraiga de forma correcta el material. Cuando se retiran de forma forzosa, estamos perjudicando la capa de queratina. Además, es fundamental estar alertas sobre qué tipo de productos utilizan en el salón porque muchos de ellos, como los adhesivos, polímeros y monómeros, afectan su salud a mediano y largo plazo.

- Causantes de hongos. El problema en el caso de la colocación de uñas artificiales es que se utilizan productos de baja calidad o que la aplicación no haya sido la adecuada. Si son trabajadas de forma correcta, aplicando desinfectantes y buenos métodos de esculpido, no deberían aparecer infecciones.

- Las manchas blancas no son por falta de calcio. Este tipo de imperfecciones se llaman leuconiquia y son micro-traumatismos luego de haber recibido un golpe. Por lo general, desaparecen solos. La uña dispone de una composición de este mineral que no supera el 0.3%.

ES CIERTO QUE...

- El agua es el peor enemigo de nuestras uñas. Esto se debe a que las debilita y hace que sean más propensas a quebrarse, por lo cual es recomendable que al momento de hacer los quehaceres del hogar, como lavar ropa o fregar platos, se utilicen guantes de goma que protejan

las manos del vital líquido y de los productos de limpieza.

- La acetona causa deshidratación. Para evitar esto es recomendable usar quitaesmaltes formulados con disolventes no agresivos o, si remueves la pintura con este producto, aplicar aceite de jojoba que ayuda a revitalizarlas, así como en los dedos.
- Es fácil adquirir hongos en el centro de las uñas. Especialmente cuando la manicurista no cumple con el protocolo de higiene necesario para evitar su aparición.
- Las artificiales ayudan a proteger a la natural. Contribuyen a cuidarlas de agresiones externas tales como golpes, químicos y rayos UV, entre otros. Por supuesto, esto solo ocurre cuando la acrílica fue puesta correctamente.
- La onicofagia las daña. Es el nombre técnico que recibe el hábito de mordérselas, que puede alterar la anatomía natural, modificar su color, forma, etc. Pudiendo cambiar incluso sus funciones propias de proteger los dedos o facilitar nuestra capacidad de agarrar cosas. Además, cuando nos mordemos las uñas dañamos nuestros dientes y es posible llega a afectar la posición de la mandíbula.

NARANJAS CONTRA LA DEGENERACIÓN MACULAR



El ingerir una naranja al día, te salvaría de la degeneración macular, según

un estudio en más de 2,000 adultos de 49 años o mayores. A decir del Instituto Westmead para la investigación Médica en Australia, institución que llevó a cabo el trabajo, el riesgo de padecer esta deficiencia visual característica de la vejez se redujo

hasta en un 60 por ciento entre quienes consumieron una naranja al día. Además de aportar vitamina C, esta fruta es rica en flavonoides, lo cual podría explicar el efecto: estos nutrientes previenen el estrés oxidativo y reducen la inflamación corporal.

ILUSIÓN MÉDICA PARA ALIVIAR EL DOLOR DE RODILLA



Durante un pequeño e inusual estudio, 12 pacientes con gonoartrosis se colocaron gafas de realidad virtual que mostraban videos en vivo de sus rodillas. Uno de los investigadores se acercó a doblar o extender con delicade-

za las piernas de los afectados, momentos en el cual la transmisión se alteró digitalmente para que pareciera que el tamaño de la rótula había cambiado. Según los voluntarios al “ver” y sentir que alguien extendía sus articulaciones con la intención de atenuar la rigidez, el dolor disminuyó hasta en 40 por ciento. Tras someterse de nuevo

al procedimiento los atendidos dijeron que el malestar se había reducido aún más. “Tal parece que basta ver para creer”, señala la doctora Tasha Stanton, quien llevó a cabo el experimento. Percibir un estiramiento puede calmar el suplicio con una eficiencia similar a la de la terapia física o los analgésicos.

LA DIETA RETARDA EL CLIMATERIO



Un estudio de cuatro años realizado por investigadores de la Universidad de Leeds es la primera fuente de evidencias de que la dieta que las mujeres sigan puede precipitar o demorar la menopausia, lo cual repercute en la salud.

El inicio retardado de tal etapa se asocia a una mayor esperanza de vida y a un menor riesgo de sufrir cardiopatías y osteoporosis. (Sin embargo, también se vincula a una mayor propensión a pade-

cer cáncer de mama, endometrio y ovario).

La edad promedio de inicio de climaterio entre 914 participantes (que tenían entre 40 y 65 años) fue de 50.5 años. Las mujeres habituadas a consumir 85 gramos de pescados azules (como el salmón o la trucha) al día vieron la menopausia 3.3 años después en promedio, que quienes no tenían ese hábito; las que solían comer 74 gramos de legumbres frescas (ejotes y habas de Lima, por ejemplo) al día la atrasaron 0.9 años. Las legumbres frescas son una buena fuente de antioxidantes; los ácidos grasos omega 3 de los pesca-

dos azules incrementan la actividad antioxidante, lo cual aplaza el proceso de maduración de los ovocitos (estos es lo que conduce al climaterio).

En cambio, quienes ingirieron 209 gramos de pasta y arroz comenzaron con el proceso 18 meses antes. El consumo elevado de carbohidratos refinados aumenta el riesgo de desarrollar resistencia a la insulina, lo cual incrementa las concentraciones de estrógeno y reduce el tiempo de vida de los ovocitos. Todo esto podría acelerar el cese de la función reproductora femenina.

