



EL CAMINO PARA TU SALUD

EDICIÓN No. 176

Realizada por: Clara Patricia Marín Casas



La mayoría de la población no puede estornudar con los ojos abiertos, puesto que es un reflejo del sistema nervioso que envía la médula oblongada o bulbo raquídeo situado en el tronco del encéfalo, y este es el que conduce a los párpados a cerrarse. Se concluye con que, cerrar los ojos es una consecuencia directa del acto de estornudar; además, se considera una barrera protectora para evitar que ingresen objetos extraños a los ojos. El grupo de individuos que logre estornudar con los ojos abiertos, ha sufrido una pérdida de impulsos nerviosos por alguna falla de los reflejos del cerebro y los párpados.

HOGAR PARA TI Y TU MASCOTA

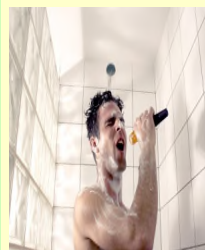


No es siempre fácil hallar un apartamento de alquiler donde puedas vivir en paz. Hay dueños de edificios de apartamentos que se niegan tajantemente a aceptar mascotas. Otras las toleran, pero no sus ruidos, olores, ni estropicios. Y algunos más permiten a los inquilinos tener mascotas pequeñas, pero no grandes. Sigue estos consejos para simplificar las cosas y encontrar un hogar perfecto para ti y tu mascota.

- **EMPRENDE LA BÚSQUEDA CON INTELIGENCIA.** Cuando empieces a buscar, concéntrate en los anuncios que indiquen explícitamente que sí se admiten mascotas en los apartamentos. Si un anuncio no dice nada al respecto, pregunta al casero o al dueño sobre la política de mascotas en el edificio.
- **NEGOCIA PRIMERO CON PROPIETARIOS DE CASA DE DOS PLANTAS.** Según Jodi Gilmour, corredora de bienes

raíces de Toronto, Canadá, y anfitriona de un programa televisivo de alquiler de inmuebles, tienes más probabilidades de convencer a los dueños de una casa dúplex que alquilan uno o ambos pisos, que al administrador de un edificio. Esto es así porque ellos pueden decidir si aceptan o no mascotas en su casa, mientras que los administradores de edificios por lo general no tienen esa potestad.

- **DESVANECE LAS OBJECIONES DEL CASERO.** Si éste se muestra reticente, aborda el tema que le preocupe: Daños: a algunos caseros les produce escalofríos pensar en gatos que deshilachan las alfombras o en perros que destrozan los pisos de madera con las uñas. Ofrece dejar un buen depósito para cubrir daños imprevistos. Ruidos y mal comportamiento: lleva a tu mascota contigo para que el casero la conozca. "Así podrá ver que se trata de un perro bien entrenado o un gato muy tranquilo", dice Gilmour. También podrías pedir al veterinario o a un adiestrador de animales que avale la docilidad de tu mascota. Olores: ofrece pagar un tratamiento con ozono para neutralizar el olor de tu perro o gato cuando vayas a mudarte a otro sitio.



Según un estudio llevado a cabo en Suecia, invertir 10 minutos al día de tus canciones favoritas, ayuda a mantener tu mente en forma, ya que reduce

el envejecimiento del cerebro y promueve la buena memoria. Entre sus múltiples beneficios, cantar ayuda a calmar el sistema nervioso y también relaja las arterias, a la vez que mejora la circulación de la sangre al cerebro. ¡A CANTAR SE HA DICHO!

“Cuando la gente piensa en mejorar sus hábitos de alimentación supone que se trata de hacer grandes cambios: todo o nada. Sin embargo, a lo único que lleva creer eso es al agobio y la frustración”, señala Libby Mills, nutrióloga y portavoz de la Academia de Nutrición y Dietética de Estados Unidos. Lo aconsejable es hacer un cambio pequeño cada día.



• EMPIEZA EL DÍA CON UN VASO DE AGUA:

Trata de beber un vaso de agua en la mañana, justo al despertar, antes de que vayas a la cocina y el aroma de la cafetera estimule tus sentidos. “Esa dosis de líquido activará tu metabolismo y tus órganos digestivos”, explica Libby Mills. “Te sentirás revitalizado porque el agua despeja la mente, hidrata el cuerpo y te ayuda a ir al baño a intervalos regulares”. En la noche, antes de acostarte, deja un vaso de agua junto a tu cama o sobre el buró, tapado; al día siguiente, bebe todo el líquido antes de levantarte.



• ELIGE TUS REFRI- GERIOS CON CUIDA- DO.

No tiene nada de malo comer bocadillos y tentempiés, siempre y cuando sean alimentos nutritivos que no añadan cientos de calorías adicionales a tu cuenta diaria. Si un rato después del almuerzo te empieza a dar hambre, no recurras a las frituras ni a los chocolates. Un puñado de nueces te sentará mejor. Te sa-

ciarán gracias a su contenido de fibra y proteínas, y en cuanto a su aporte de grasa no te preocupes. “Es una grasa benéfica porque proviene de una fuente vegetal saludable y ayuda a controlar el colesterol”, señala Mills. Otra buena opción son las manzanas. Contienen pectina, un tipo de fibra que se hincha al hacer contacto con los líquidos estomacales y produce sensación de saciedad.



• NO TE SALTES EL DESAYUNO

Aunque no tengas apetito en la mañana, haz el esfuerzo de desayunar y no empezar el día con el estómago vacío. Romper el ayuno repercute favorablemente en tus hábitos alimentarios a lo largo del día. “En mi práctica he observado que quienes desayunan tienden a controlarse mejor por la tarde y en la noche”, afirma Mills. Desayuna algo que contenga muchas proteínas y fibra, y muy poco azúcar. Prueba alguna de estas opciones saludables para mantener el hambre a raya hasta la hora del almuerzo: *omelette* de verduras, pan integral tostado con crema de cacahuetes (maní), yogur parcialmente descremado con cereal enriquecido, o un sándwich de atún o de queso bajo en grasa.



• NO TE PRIVES DE ALIMENTO.

Es cierto que comer demasiado es dañino para la salud, pero comer muy poco también es peligroso. Cuando no te alimentas bien, tu metabolismo

empieza a consumir los músculos y a retener grasa, lo que puede hacer que engordes. “Aunque no es aconsejable obsesionarse ni angustiarse por los números, de vez en cuando conviene calcular nuestra ingesta total de calorías en un día”, dice Mills. “Así podemos identificar excesos o insuficiencias y hacer ajustes de calidad y cantidad en los alimentos que consumimos.



• USA PLATOS PEQUEÑOS.

Siéntete en libertad de llenar tu plato de comida siempre y cuando ese plato sea de tamaño pequeño. En un estudio realizado por científicos de la Universidad Cornell, en Ithaca, Nueva York, los sujetos que sirvieron cereal en tazones grandes comieron 16% más cereal que quienes utilizaron tazones chicos. Además, cuando se preguntó a los participantes qué cantidad de cereal calculaban haber comido, la cifra de los que sirvieron en tazón grande fue 7% menos que la de los que usaron tazón pequeño. ¿La conclusión? El uso de platos chicos se traduce en una menor ingesta de calorías y no produce sensación de falta de alimento ni insatisfacción.



• HAZ SUSTITUCIONES SALUDABLES.

Cambiar las cremas untables y los aderezos altos en calorías por opciones más ligeras y saludables no implica por fuerza renunciar al sabor. En vez de ponerle mantequilla a una rebanada de pan tostado o mayonesa a un sándwich, unta un poco de puré de garbanzo (hummus),



¿Por qué algunas personas se vuelven adictas al alcohol, a los juegos de azar o a los somníferos, y otras que usan las mismas sustancias o realizan las mismas actividades no sucumben? Es un enigma complejo en el que parecen influir los genes, el entorno, el historial de cada persona y su temperamento.

Un rasgo de personalidad que se está investigando es la “búsqueda de emociones”: el ansia de tener experiencias nuevas, intensas y variadas, y la voluntad de correr riesgos para vivirlas. Este rasgo aumenta la probabilidad de abuso de sustancias, pero también se asocia con aficiones como el buceo, el alpinismo y viajar a sitios remotos. Algunos expertos alientan a los

buscadores de emociones a adoptar hábitos saludables a fin de prevenir las adicciones.

A la tendencia a actuar por instinto o por un deseo muy apremiante se le llama impulsividad. Investigadores de todo el mundo han observado que las personas dependientes de ciertas drogas como la cocaína y el alcohol) suelen tener anomalías en las partes del cerebro que regulan la moderación. “Lo que no está claro es hasta qué punto el rasgo de personalidad impulsiva preexiste y predispone a la persona a consumir drogas, o en qué medida la causa es el consumo en sí, dice Karen Ersche, conferenciante sobre drogadicción en la Universidad de Cambridge, Inglaterra. En el caso del alcohol, los experimentos indican que la abstinencia ayuda a regenerar el tejido neuronal

y a revertir la pérdida del autocontrol.

Entre quienes corren mayor riesgo de adicción se encuentran las personas ansiosas. Esto se debe a que el alcohol y otras sustancias ofrecen un alivio temporal del estrés. Paradójicamente, la bebida puede agravar la ansiedad a la larga, y afectar el funcionamiento normal de los neurotransmisores del cerebro. Hallar otras formas de relajarse, conversar con los amigos, hacer ejercicio o eliminar los factores de estrés, por ejemplo, son buenas maneras de evitar problemas potenciales. La personalidad por sí sola no determina quién es propenso a la adicción, pero si la tuya te pone en alto riesgo, te conviene adoptar hábitos que protejan tu salud.

El efecto nocivo del alcohol incluye 200 enfermedades y lesiones

que contiene menos grasa, más proteínas y mucho sabor. En vez de acompañar tu yogur con granola, que suele ser alta en grasa, azúcar e incluso sal, agrégale una cucharada de crema de cacahuete, y plátanos o manzanas rebanados. Estos ingredientes le darán un dulzor natural a tu refrigerio y te aportarán proteínas y

vitaminas. “El yogur griego parcialmente descremado con uvas frescas y crema de cacahuates picados saben tan bien como un sándwich de crema de cacahuete”, afirma Mills.



• **DUERME LO NECESARIO.** A veces basta

con dormir bien para empezar a mejorar los hábitos alimentarios. Es más probable comer demasiado o elegir opciones poco saludables cuando nos sentimos cansados. La falta de sueño también puede alterar los niveles de las hormonas que regulan el hambre y el metabolismo. Duerme 7 u 8 horas todas las noches.

PIEL LIBRE DE MANCHAS



Es grato conocer personas cuya edad se esconde perfectamente bajo un rostro saludable, sin ayuda del bisturí. Ellas son muestra de los buenos resultados que da cuidar la piel desde muy jóvenes, para llegar a la vejez con mejor aspecto y libre de manchas y otras condiciones.

- * La primera recomendación es evitar exponerse al sol por largos lapsos y sin protección, porque estas quemaduras son un atentado terrible para tu piel.
- * Usa prendas de vestir protectoras, y un sombrero o gorra cuando sea necesario.
- * Por otro lado, tu cuerpo agradecerá la buena nutrición y el consumo de líquidos suficientes que le suministraste durante tu juventud. Recuerda que la deshidratación aumenta el riesgo de lesiones en la piel.
- * Consiente tu piel con lociones y jabones humectantes, preferiblemente con pH neutro.



INGIERE MÁS DE ESTOS ALIMENTOS

De acuerdo con la Universidad de Harvard, hay que ingerir fibra soluble, comida rica en grasas poliinsaturadas y que contengan esteroides y estanoles vegetales. Con estos consejos en mente, los alimentos que bajan los niveles de colesterol LDL y ayudan a tu cuerpo a eliminar los triglicéridos innecesarios son los siguientes:

* **AVENA.** Comenzar el día con un poco de avena o de harina a base de avena puede otorgarle a tu cuerpo entre 1 y 2 gramos de



fibra soluble. Si además de eso le agregas plátano o fresas, obtienes otro medio gramo.

* **LEGUMBRES.** Son ricas en fibras solubles, por lo que es importante incluirlas en nuestra alimentación, en especial si buscas perder un poco de peso.



* **MANZANAS, FRESAS, UVAS Y CÍTRICOS** (naranjas, limones, pomelos y mandarinas). Contienen pectina,



que absorben los jugos segregados por la vesícula y el hígado.

* **ALMENDRAS, NUECES, Y CACAHUETES.** En general, los frutos secos son grandiosos para el corazón



TIPS: Evita comer grasas saturadas y ácidos grasos "trans", como los que se encuentran en alimentos de elaboración industrial.

Consume aceites vegetales, como el de oliva o el de girasol, en vez de usar la mantequilla o manteca de cerdo.

BATIDO DE BANANA Y ALBAHACA.



La albahaca proporciona alivio antiinflamatorio, que se deriva de eugenol, que bloquea las enzimas generadoras de procesos inflamatorios, lo que la hace ideal para el tratamiento de la artritis.

Ingredientes:

- * 2 bananas
- * 10 hojas de albahaca fresca
- * 1 cucharada de miel de abejas
- * ¼ de taza de agua

Preparación:

Colocar todos los ingredientes en la licuadora, y mezclar hasta que las hojas de albahaca se muelan por completo.



DIA MUNDIAL DE LA SALUD. La OMS y la Unesco designaron el **29 de septiembre** como fecha para dar a conocer masivamente las enfermedades cardiovasculares, su prevención y tratamiento



HUMMUS CASERO

Este puré de garbanzos es un **dip** apetitosos y un aderezo muy saludable.

INGREDIENTES

- * 1 lata de garbanzos
- * El jugo de ½ limón

- * 1/3 de taza de aceite de oliva extra virgen
- * ½ cucharada de tahini (pasta de ajonjolí)
- * 1 diente de ajo
- * Sal al gusto

PREPARACIÓN

Mezcla todos los ingredientes en la licuadora o la batidora hasta que quede

un puré suave. Algunas personas prefieren grumoso el hummus. ¡Hazlo como quieras!

Sugerencias para servir:

Pon la mezcla en un tazón, vierte encima un poco de aceite de oliva y, si lo deseas, adorna con unas cuantas aceitunas.

VARIANTES

- * Agrega 2cdtas. de comino o páprika.
- * Omite la pasta de ajonjolí
- * Añade 1 taza de champiñones blancos frescos, finamente rebanados
- * Agrega tus hierbas de olor o especias favoritas.