



EL CAMINO PARA TU SALUD

Que el espíritu de esta fiesta te traiga esperanza y un nuevo y emocionante comienzo. ¡Feliz Año Nuevo!

POR QUÉ NUNCA CUMPLES LOS PROPÓSITOS DE AÑO NUEVO



Es posible que año tras año te propongas la misma lista de **propósitos de año nuevo** pen-

sando que este año lo conseguirás pero, es crucial para llevarlos a cabo unas ciertas condiciones. A continuación te contamos las causas de no llegar a cumplirlos:

1. Son poco realistas o inalcanzables. Muchas veces nos planteamos los objetivos más llevados por el deseo y la fantasía que por la realidad. Planteamos grandes retos nos hace que sea imposible alcanzarlos, con la correspondiente frustración y bajada de autoestima. Además, el mantenerlos en el tiempo es una tarea muy costosa, por lo que si conseguimos intentarlo, es posible que la motivación vaya disminuyendo estrepitosamente.

2. Muchos propósitos al mismo tiempo. Plantearte muchos propósitos a la vez te puede crear un estrés

innecesario que concluya con un abandono o fracaso en las metas que te propusiste. Esto es así porque el estrés y el cansancio disminuyen tu autocontrol, llevando a tomar decisiones incorrectas.

3. Propósitos poco específicos.

Cuanto más específica sea tu meta, más fácil será ser constante y llevarla a término. Los propósitos no pueden ser planteados como deseos tales como “querría adelgazar”, ya que este planteamiento no ayuda a realizarlo. La formulación del objetivo ha de ser más específico para que sepas como proceder.

4. No tienes claro por qué te lo propusiste.

El encontrar el motivo principal de porqué te lo planteaste es crucial para motivarte en el camino. Se ha visto que encontrar el verdadero valor personal de alcanzar una meta aumenta las probabilidades de llegar a ella. Aquí has de ser honesto contigo mismo.

5. No diseñas un buen plan para lograrlo.

El plan diario para llevar cumplir la meta es crucial. Este plan

te ayudará a ser constante, en especial si los propósitos son hábitos que quieres implantar en tu vida. Para ser eficaz, te recomendamos que hagas una guía paso a paso que te ayude en conseguir tu objetivo final.

A continuación unos sencillos pasos que te ayudarán en el proceso de cumplir tus propósitos:

- Empieza con **un solo propósito.**
- **Escríbelo** en un papel.
- **Convierte tu propósito en una acción fácil** de lograr y **crea un plan.** Hazte la pregunta ¿qué acción puedes hacer ahora mismo para empezar?
- **Convierte esa acción en algo aún más sencillo** y fácil de lograr. ¿Crees que podrías ser constante en la realización de esa acción incluso en los peores días?
- **Empieza hoy mismo y sé constante.** No aplaces el inicio.

RECUÉRDAME

Puedes llorar porque se ha ido, o puedes sonreír porque ha vivido.

Puedes cerrar los ojos y rezar para que vuelva, o puedes abrirlos y ver todo lo que ha dejado; tu corazón puede estar vacío porque no lo puedes ver, o puede estar lleno del amor que compartisteis.

Puedes llorar, cerrar tu mente, sentir el vacío y dar la espalda, o puedes hacer lo que a él le gustaría: sonreír, abrir los ojos, amar y seguir.

David Harkins

Papito, siempre estarás con nosotros.

He querido reivindicar la autoría de este poema; el cual en la edición 158 lo publiqué como poema Irlandés, de autor anónimo.

NORMAS DE SEGURIDAD

¡EVITA ACCIDENTES! SIGUE ESTOS CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA PREVENIR MALOS RATOS, NO SOLO DURANTE ESTAS FIESTAS.

1. NUNCA DEJES NADA EN EL FUEGO SIN ESTAR SUPERVISADO. EN ESPECIAL SI FRÍES GRASAS.

2. UTILIZA GUANTES AL USAR EL HORNO U OLLAS SIN PROTECCIÓN EN SUS MANGOS.

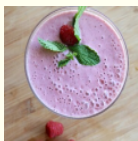
3. GUARDA LOS CUCHILLOS EN SOPORTES ESPECIALES. SI TIENES NIÑOS, EVITA LOS CAJONES PARA ELLOS.

4. RECOGE LÍQUIDOS Y COMIDA QUE SE CAIGA INMEDIATAMENTE PARA QUE NADIE RESBALE.

5. USA UN DELANTAL. ADEMÁS DE SALPICADERAS, TE AYUDARÁ EN EL CASO DE ACCIDENTES.

JUGOS PARA INICIAR EL AÑO DE MANERA SALUDABLE

ETERNA JUVENTUD



- Dos tazas de fresas desinfectadas
- Dos plátanos
- 4 tazas de yogur natural

- 2 tazas de jugo de naranja
- 4 cucharadas de miel de abeja

PREPARACIÓN

- Trocea las fresas y los plátanos.
- Mézclalos en la licuadora con el yogur, el jugo de naranja y la miel.
- Sirve en vasos.

Las fresas tienen propiedades importantes para el cuerpo. Sus fitoquímicos ayudan a evitar los coágulos de sangre e inflamación, previniendo riesgos.

TORONJA Y PIÑA



- 4 toronjas
- 8 rebanadas de piña
- 2 tazas de agua mineral

PREPARACIÓN

- Exprime las toronjas para obtener todo su jugo y licúalo con la piña.
- Mezcla con el agua mineral y, si lo deseas ponle hielo para obtener una bebida refrescante.

Si dudas entre qué cítrico utilizar para tu jugo, siempre

elige la toronja sobre los demás: el jugo que obtienes de ella es el que tiene más contenido de antioxidantes. Prefiere las rosadas sobre las amarillas.



ZANAHORIA Y BETABEL

- 8 zanahorias
- 8 limones
- 4 betabeles
- 8 cucharadas de levadura de cerveza

PREPARACIÓN

- Lava las zanahorias, los limones y los betabeles
- Pasa cada verdura por el extractor y después licúa el resultado con la levadura.

En este jugo, el betabel aporta carotenos y antioxidantes, los cuales tienen propiedades anticancerígenas. La zanahoria tiene fósforo, que nos repone del cansancio. Con el limón se activan sustancias que elevan las defensas contra varias infecciones.

DULCES SUEÑOS



- 8 manzanas
- 24 hojas de lechuga
- 8 cucharadas de ajonjolí

PREPARACIÓN

- Lava las manzanas, des-

corazónalas y trocéalas

- Lava cada hoja de lechuga al chorro del agua y desinféctalas.

- Coloca las manzanas y las hojas de lechuga en un extractor, procesa.
- Licúa el jugo obtenido con el ajonjolí y vacía en vasos.

Sabías que las sustancias que encuentras en la manzana, como flavonoides y antioxidantes, funcionan para aumentar las capacidades antitumorales que hay en nuestro cuerpo.

NOPAL CON SÁBILA



- 12 limones
- 4 nopales
- Sábila
- 8 dientes de ajo
- 2 tazas de agua

PREPARACIÓN

- Exprime los limones.
- Licúa con los nopales, la sábila, los dientes de ajo y el agua.
- Ponlo en vasos individuales.

Esta mezcla antioxidantes es perfecta para la mañana: si tomas agua durante todo el día, estará ayudando a tu sistema digestivo desde temprano.

Fuente: Cocina Fácil

FUEGOS ARTIFICIALES

EVITA QUE TUS HIJOS CORRAN PELIGRO



Los fuegos artificiales, o también conocido como pirotecnia, son productos químicos de alta peligrosidad, que pueden ocasionar diferentes lesiones en el cuerpo de nuestros hijos; por tal motivo, es necesario evitar que los niños manipulen este tipo de objetos, y se deben extremar las precauciones para no ser sorprendidos por un accidente en tiempos de fiesta y alegría.

NO SON JUEGOS

El uso indebido de la pirotecnia puede provocar daños, que en muchos casos son irreversibles. Los accidentes pueden ocurrir por manipulación, o por ser espectadores, no subestimemos los riesgos, recuerda que la vida de un niño puede cambiar de un momento a otro. Revisten mucha peligrosidad para los chicos, por su alto contenido de pólvora, y alta temperatura al momento de ser encendidos; por esta razón, no deben considerarse juguetes u objetos recreacionales, sino como un dispositivo que puede causar quemaduras de alto impacto, o producir reacciones inflamatorias del organismo dependiendo de lo grave que sea la quemadura.

CONSECUENCIAS

- **QUEMADURAS.** Para evitar este

tipo de consecuencia, es necesario tener presente que un niño nunca debe manipular estos objetos artificiales, ya que prepararlo o encenderlo, puede ocasionar quemaduras de primero, segundo o tercer grado, dejándole al pequeño graves consecuencias.

- **EXPLOSIÓN POR SORPRESA.** Esto es muy común, y suele ocurrir al no estar bien encendido o de forma incorrecta; por eso se recomienda que al momento de manipular un explosivo evite que a su alrededor estén niños, así impedirá cualquier accidente.
- **MUTILACIÓN.** Para algunos padres, el único peligro que pueden ocasionar los fuegos artificiales son las quemaduras, pensamiento errado, hay otras consecuencias que pueden ser gravísimas al momento de que un explosivo sea manipulado por un infante, entre ellas tenemos mutilaciones de algún miembro, o pérdida de las extremidades.
- **TRAUMA ACÚSTICO.** Otro riesgo que puede ocasionar el uso incorrecto de los fuegos artificiales, son las enfermedades auditivas; si los niños son muy pequeños, el hecho de estar frente a una explosión que cause demasiado ruido, puede causar dolor de oídos o problemas de audición.

Otras consecuencias pueden ser la pérdida de la vista; al igual que inflamaciones en pulmones, riñones y sistema digestivo

RECOMENDACIONES

Es importante que el padre o la madre

estén siempre informados de los riesgos que puede ocasionar la manipulación de este tipo de explosivos, tanto en los más pequeños como en los adultos, por eso recomendamos:

- 1) No apuntar con ningún tipo de elemento de pirotecnia, a personas, animales u objetos, o instalaciones industriales.
- 2) No arrojar este tipo de elementos debajo de los vehículos.
- 3) No guardar artículos de pirotecnia en los bolsillos, o lugares en los que puedan verse expuestos al calor.
- 4) No introducir este tipo de explosivos en ningún recipiente
- 5) Por último, pero lo más importante, evitar que sus hijos utilicen este tipo de objeto como juguete o juego recreacional.

Ten presente estas recomendaciones al momento de ocurrir algún accidente, especialmente de quemaduras por manipulación indebida de fuegos artificiales:

- ⇒ Sumerge en agua fría la zona afectada; si la lesión fue ocasionada en los ojos, evita el contacto con el agua.
- ⇒ No apliques cremas u otro producto de quemaduras en la parte lastimada.
- ⇒ Si hay heridas profundas, presiónalas fuerte con un paño limpio.
- ⇒ No olvides acudir de inmediato al centro de salud más cercano.

Fuente: Antonieta Cetrangulo



10 RECOMENDACIONES PARA HACER TU HOGAR MÁS SALUDABLE



En la actualidad, la mayoría de nosotros hemos pasado más tiempo en casa del que jamás hubiéramos imaginado. Posiblemente, aprovechaste para limpiar o planear hacerlo...mañana. Estas recomendaciones pueden ayudarte a convertir tu hogar en un mejor sitio para tu cuerpo y mente.

- 1. Quítate los zapatos antes de entrar.** Un estudio de la Universidad de Arizona reveló que un calzado típico alberga cerca de 421,000 bacterias diferentes, incluyendo la *Escherichia coli* y el estreptococo. Es así como también pueden quedar atrapados en tu hogar pesticidas y moho. Mejor deja los zapatos junto a la puerta principal y evita invitados indeseados.
- 2. ¿No puedes encontrar lejía?** Prueba con un limpiador natural sorprendente ¡el vodka! Aunque no lo creas, es un excelente desinfectante. Mezcla una solución 1-1 de vodka (al menos de 60 grados) y agua en una botella con atomizador.
- 3. Usa los mejores limpiadores de aire para interiores.** Los filtros de partículas de aire de alta eficiencia

(HEPA) son capaces de eliminar el 99.97 por ciento de los contaminantes y partículas. Estos filtros portátiles pueden limpiar una habitación o tu casa completa.

- 4. Muchos virus no se reproducen tan bien en un ambiente húmedo.** Los virus suelen propagarse mejor durante los meses fríos y secos. Una solución para el invierno es usar un humidificador de vapor (en lugar de uno de niebla fría, que podría albergar bacterias si no se limpia). Ten en cuenta que el exceso de humedad puede agravar los problemas respiratorios y fomentar el crecimiento de moho y hongos. El nivel ideal de humedad, sobre todo al dormir, debe ser de entre 40 y 60 por ciento.
- 5. Volver a pintar las paredes podría mejorar tu estado de ánimo.** De igual forma, si trabajas en casa, considera hacerlo cerca de una ventana. Un pequeño estudio reveló que quienes realizaban sus actividades en una habitación iluminada por luz de día se sentían menos somnolientos y obtuvieron mejores resultados en las pruebas de rendimiento, en comparación con quienes laboraban con luz artificial.
- 6. Puede que hayas dejado pasar importantes agresores** al momento de desinfectar todo, incluido el soporte del cepillo de dientes. Límpialo con regularidad. En cuanto a las esponjas de cocina, son tan poco higiénicas que están prohibidas en muchos restaurantes.
- 7. El agua de la llave puede contener plomo** o cloro en pequeñas cantidades, entre otros contaminantes. Considera la posibilidad de instalar un filtro, ya sea

de los que se insertan en el grifo o desde la entrada del agua en la cocina.

- 8. El aire interior puede tener cinco veces más contaminantes** que el exterior, ya que algunos productos de limpieza producen elementos químicos irritantes e incluso peligrosos. El encierro ayuda a la proliferación de toxinas. ¿Una solución? Abrir la ventana. Asegúrate también de cambiar los filtros de tu aparato de aire acondicionado y de la calefacción.
- 9. La sal de mesa puede ser un agente limpiador.** Se supone que las lámparas de sal del Himalaya purifican el aire emitiendo iones negativos, pero no existen pruebas fehacientes. Mejor esparce sal común y bicarbonato de sodio sobre la estufa y limpia con un paño húmedo. Utiliza una cucharadita de sal mezclada con agua o un poco de aceite para limpiar un sartén de hierro. En el caso de los utensilios de cobre, frótalos con sal y vinagre.
- 10. Las luces ultravioleta de onda corta (UVC) matan a los gérmenes.** Los hospitales utilizan potentes luces UVC para desinfectar las habitaciones y matar a los virus (es posible que esto incluya al nuevo coronavirus). Pero ten cuidado: no todos los sistemas ultravioletas desinfectantes caseros utilizan UVC; algunas luces UV pueden quemar la piel.