



# EL CAMINO PARA TU SALUD

EDICIÓN No. 175

por Clara Patricia Marín Casas



La relación con hijos adolescentes siempre provoca conflicto, exige constancia y coherencia por parte de los padres y, en ocasiones, se torna agotadora.

## DISCREPANCIAS COMUNES

En ese período de evolución de la niñez a la adolescencia, es lógico que se generen discusiones por el desorden en la habitación, las respuestas inadecuadas, el abuso de los videojuegos, la falta de estudio, la apatía, y hasta la forma de vestirse o llevar su estilo. Pero, ¿pueden los padres interferir en la elección de su vestimenta.

## SER COMPRENSIVOS

A los padres y personas adultas, es probable que les cueste entender y recordar que cuando eran adolescentes también querían ser aceptados por un grupo de amigos, o encontrar su estilo propio a través de aspectos que los definieran, como la ropa. La falta de esa "memoria" y las responsabilidades

## RESPETA Y COMPRENDE SU ESTILO

económicas que hoy en día deben asumir, muchas veces puede llevarles a no querer comprarles a sus hijos esa prenda que tanto les piden. En estos casos, lo mejor es identificar si se trata de una necesidad real, o de una manera de comunicación de otros aspectos.

### MODO DE EXPRESIÓN

Con la ropa, los peinados y los adornos, los adolescentes buscan reafirmar su propia identidad, reflejar una personalidad única y original. Aunque todos se visten de una manera parecida, con sus elecciones logran mostrar y comunicar lo que caracteriza a su generación.

### INTERÉS POR LAS MARCAS

Algunas modas pueden provocar una inversión excesiva y rayar en el consumismo. Muchos psicólogos coinciden en que los padres no deben acceder a todo lo que sus hijos les piden. Hay que entender su pertenencia a un grupo con ciertas características, pero también ayudarlos a ver que las marcas no son un seguro de felicidad.

### PERMÍTELES ELEGIR

Las ventajas de confiar en sus criterios al momento de vestirse, son múltiples:

- ♦ **Sentido de pertenencia.** Para ellos, es muy importantes pertenecer a un grupo. Este punto se da con la búsqueda de la socialización fuera de la familia.
  - ♦ **Explora su creatividad.** Mediante la ropa, desarrollan criterios de elección jugando con las prendas, formas y colores, para confeccionar un estilo único.
  - ♦ **Autoconocimiento.** El cuerpo está cambiando, y la vestimenta permite a los jóvenes conocerse mejor, y saber lo que les sienta bien o mal.
  - ♦ **Forma de expresión.** Seguir las modas de una subcultura urbana, u otra, ayudará a los padres a tener información sobre qué o a quién admiran, y cuáles son sus intereses reales.
- Cada vez que, como padres, les repriminamos por su forma de vestir, les enviamos un mensaje de incompreensión. Ahora bien, sin juzgarlos y potenciando su personalidad es bueno hacerles ver a nuestros hijos que ir diferente del grupo, a veces puede ser más interesante y original.

Fuente: Ana Vargas

## MITOS Y REALIDADES EN MATERIA DE SALUD



### EL CONSUMO EXCESIVO DE AZÚCAR CAUSA DIÁBETES. ¡MITO!

Los alimentos dulces no elevan la glucemia de manera crónica por sí solos. Sin embargo, sí participan en el desarrollo de la obesidad, factor de riesgo de la diabetes. Por eso es buena idea llevar una dieta equilibrada y limitar las golosinas.



### TRAS UNA CONMOCIÓN CEREBRAL, LO MEJOR ES NO DORMIRSE. ¡REALIDAD!

Después de un golpe, lo ideal es mantener al paciente despierto varias horas a fin de observar su evolución. Hecho esto, tomar siestas y dormir lo suficiente por la noche ayudará a la recuperación.



### SI TIENES HEMORRAGIA NASAL, INCLINA LA CABEZA HACIA ATRÁS. ¡MITO!

Esto eleva la posibilidad de tragar sangre, lo cual podría irritar el estómago y provocarte vómito. En vez de eso, inclínala ligeramente hacia adelante y oprime las aletas durante 10 minutos.



### LO IDEAL ES HACER VARIAS COMIDAS PEQUEÑAS AL DÍA, NO TRES ABUNDANTES. ¡MITO!

Si bien quienes comen como pajaritos no tendrán problema con este régimen, otros se quedarán con hambre y el plan les jugará en contra. Lo

importante es prestar atención a la cantidad de nutrientes y calorías que consumes; la distribución de su ingesta no es tan importante.



**EL CAFÉ DESHIDRATA. ¡MITO!** La idea de que la cafeína es un diurético que produce escasez de líquido en el organismo no tiene sustento. De hecho, las investigaciones señalan que la producción de orina de quien bebe café o té es similar a la de quienes toman agua. Este contribuye a mantenerte hidratado.



### LA PIEL CONGELADA NO DEBE EXPONERSE A UN CALENTADOR

**¡REALIDAD!** El frío extremo entumece e insensibiliza la dermis; por esta razón exponerla a este electrodoméstico, una chimenea o una compresa podría infringirle quemaduras sin que te percatas de ellas. Si deseas elevar la temperatura, sumerge la zona afectada en agua tibia.



### CONVIENE RETOMAR EL EJERCICIO DESPUÉS DE UN INFARTO

**¡REALIDAD!** “Con frecuencia, los cardiópatas ponen su enfermedad como pretexto para reducir su nivel de actividad física cuando en realidad deberían hacer todo lo contrario”, dice Salim Virani, presidente del Consejo para la

Prevenición de Enfermedades Cardiovasculares del *American College of Cardiology*. Entrenar por lo menos 20 o 30 minutos la mayoría de los días fortalecerá al corazón. Pídele ayuda al médico para diseñar una rutina sin riesgos.



### LEER CON LUZ TENUE LASTIMA LOS OJOS

**¡MITO!** Aunque en el corto lapso es posible que canse la vista, no existe evidencia de que leer bajo luz tenue produzca lesiones permanentes. La iluminación debe concentrarse en la página, no en tu hombro; así no te de deslumbrará el brillo.



### LOS PROBIÓTICOS ATENÚAN LA DIARREA. ¡REALIDAD!

Si bien aún no se descubre qué bacterias “buenas” o cepas de hongos, y en qué cantidades, son las más útiles en el combate a este inconveniente, las investigaciones son prometedoras. Se ha comprobado que los probióticos previenen o mitigan la diarrea asociadas al uso de antibióticos y que,



además, calman los síntomas del síndrome del colón irritable. La pérdida de peso, así como la prevención de los refriados y caries son otros de los beneficios que pueden aportar; aunque los estudios todavía no son conclusivos.

### TOSER DEMASIADO PODRÍA PROVOCARTE EL VÓMITO.

## PERZONALIZANDO APARTAMENTOS PEQUEÑOS



Los espacios reducidos son acogedores y, si logras jugar bien con ellos, conseguirás tener un área específica para cada ambiente. Por supuesto todo dependerá de la utilidad que quieras darle a cada rincón.

Aquí algunos consejos para que explotes sus potenciales y los transformes en un lugar perfecto de descanso y relajación, sin recargarlo.

**1.A LA HORA DE PINTAR.** El color es vital para resaltar la personalidad de tu hogar. Puede parecerte aburrido, pero el blanco le da un aire de amplitud al espacio, así que se verá más grande de lo que realmente es. También puedes utilizar tonos claros.

**2.ILUSIÓN ÓPTICA.** Este objeto tan simple genera grandes cambios. Ubica el espejo frente a una ventana porque trasladará a la estancia el paisaje exterior, además de expandir la luz natural.

**3.CUESTIONES DE PISOS.** Si tienes la posibilidad de elegir el suelo, opta por tonos blancos que, en contraste con las paredes, crean un escenario pulcro, tal como lo deseas. Prueba con el porcelanato, además de ser casi tres veces más resistente que la cerámica con todo lo relacionado a rayones, desgastes por uso, abrasión química y agua,

es muy fácil de limpiar y mantener.

**4.MENOS ES MÁS.** El diseño moderno o minimalista invita a utilizar pocos muebles, pero esto no significa sacrificar la funcionalidad, sino pensar inteligentemente a la hora de seleccionar cada una de las piezas.

**5.ILUMINACIÓN** La luz natural siempre será tu gran aliado, no sólo para la salud de tus ojos, sino para la iluminación efectiva de tu hogar. Cuando vayas a decidirte por los cristales para tu ventana, evita usar papel ahumado. Si no tienes grandes ventanales, la luz halógena llegará a los espacios más difíciles.

**6.CORTINAS.** Si buscas calidez, integra unas cortinas. Siempre debes seleccionar una barra que sea más ancha (20 o 30 centímetros) que la propia ventana. Si es demasiado justa, lo único que lograrás es que las cortinas, incluso cuando las quieras correr, cubran parte de ella. Recuerda que dorados, plateados, tonos brillantes o ribetes que reflejan la luz no deberían ser una opción a tener en cuenta. Si prefieres las plegables, que sean de telas ligeras para permitir la entrada de aire.

**7.MUEBLES FUNCIONALES** No te preocupes por llenar todo el espacio, lo importante es que cada pieza sea útil y de tamaño reducido para evitar saturar y mantener el confort. Los sofás y las mesas desplegadas son ideales porque te permitirán ganar espacio cuando lo necesites.

Consigue mobiliario con almacenamiento propio, como las mesas para la sala que incluyen bancos que se pueden guardar debajo de ellas, los lavabos que tienen capacidad para almacenar toallas o las camas que incluyen cajones para resguardar ropa y objetos.

**8.ISLA CENTRAL.** Perfecta para ampliar el área de trabajo en la cocina, que también puede ser utilizada como comedor y hasta combinarse con una barra estrecha. Igualmente, ofrece espacio de almacenamiento adicional para utensilios grandes. Se recomienda que no tenga menos de 3,5 pies cuadrados de superficie.

**9.BAÑOS INTELIGENTES.** Los lavabos de los departamentos pequeños suelen ser espacios mínimos, por eso debes ser consciente a la hora de realizar la distribución:

- \* Los clásicos azulejos facilitan la limpieza
- \* Escoge tonos relajantes para que la experiencia sea regeneradora.
- \* Para la ducha, olvídate de las cortinas y opta por una puerta de vidrio, no solamente es mucho más sencilla de limpiar, sino que también luce increíble.

Como último consejo: **PLANIFICA.** Antes de realizar cualquier remodelación, realiza primero un plano para que visualices mejor los cambios tentativos.





# ¿LE TIENES MIEDO A LAS ALTURAS?

Subir en un ascensor panorámico puede resultar atemorizante, y ni pensar en asomarse desde un balcón en un rascacielos. Este tipo de experiencias son poco atractivas para quienes sufren de acrofobia, terror a las alturas.

## SENSACIÓN DE PÁNICO

Esta fobia se refiere al miedo irracional y exagerado a las alturas y la posibilidad de llegar a caerse. Genera tal malestar psicológico que, incluso, puede afectar las relaciones interpersonales y ocasionar algún tipo de impedimento para llevar a cabo actividades rutinarias.

## CAUSAS

El origen radica justo en nuestros pensamientos. Mientras una persona piensa más en un peligro potencial, tiende a desarrollar una sensación de miedo

que va en aumento. A esto se llama “sesgo cognitivo” y es una de las principales causas de la acrofobia. Por otro lado, haber vivido experiencias desagradables con las alturas hace que, bajo estas circunstancias, la persona sienta pánico.

## VÉRTIGO

Se produce por una disfunción en el sistema del equilibrio, que reside en el oído, o por un problema de cervical, que produce la impresión de mareos o desmayos, por lo que las alturas resultan un mal lugar por el temor a caer.

## AFECTADOS

Esta condición puede desarrollarla cualquiera, no se nace con ella ni existe un perfil predeterminado para suponer que unos son más propensos que otros. No obstante, algunos psicólogos sostienen que las mujeres son más susceptibles a tener trastornos de ansiedad y, por ende, a sufrir de la fobia.

De igual manera, las personas muy nerviosas suelen ser más ansiosas, por tanto son más proclives a este problema; y los jóvenes, entre 18 y 35 años, porque son más activos, lo que dispara el riesgo de experimentar alguna situación de inquietud.

## HORA DE SUPERAR

◇ Técnicas cognitivas. Consisten en darle información detallada y suficiente al que sufre de acrofobia sobre la naturaleza de su problema. La intención es hacerle ver que su miedo está magnificado y sobreestimado para que comience a restarle importancia.

◇ Terapia de relajación. Enseñan a cómo controlar la ansiedad y los nervios en situaciones que supongan la aparición del miedo.

◇ Desensibilización. Exige que la persona se exponga poco a poco a las alturas, en lugar de evitarlo, hasta lograr que mantenga la calma.

## ¿SABÍAS QUE....?



\* **La hierba de San Juan** tiene una de las historias más largas registradas de cualquier hierba medicinal y se encuentra entre las que han tenido un impacto cultural más significativo. Durante la década de los años ochenta, experimentó un

renacimiento, y su gama de aplicaciones se expande continuamente.



\* **El lúpulo**, más conocido por ser un ingrediente de la cerveza, también se ha usado para tratar el insomnio desde la Edad Media. En libros de medicina herbolaria que datan del siglo XVII, se recomendaba una preparación hervida de sus flores para calmar

los nervios y alivia la ansiedad. Hasta hoy, el lúpulo sigue siendo un gran favorito por sus efectos estimulantes del sueño y calmantes.



\* Las propiedades terapéuticas de **la melisa** se conocen desde la Edad Media y hubo un tiempo en el que se cultivaba exclusivamente en los jardines de monasterios y conventos.

