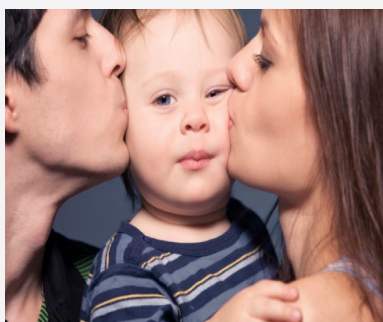


EL CAMINO PARA TU SALUD

POR CLARA PATRICIA MARÍN

EDICIÓN NO. 164



Según la periodista Eva Millet, especializada en temas de educación, “la hiperpaternidad ve a los hijos como seres intocables a los que hay que defender a toda costa y solucionarles todos sus problemas. Este nuevo modelo de crianza se está llevando por delante su autonomía y capacidad de frustración, además de generar niños con más miedos que nunca.

ORIGEN

Este fenómeno, explica la autora, es un tipo de crianza procedente de Estados Unidos, que se ha importado con éxito a Europa, donde los niños y sus logros también se han convertido en un nuevo símbolo de status entre las clases medias y altas.

PERFIL DE LOS HIPERPADRES

Este método de formación se caracteriza por una atención excesiva a los niños y una perpetua supervisión. “Los padres resuelven sistemáticamente los problemas a sus hijos y esto tiene consecuencias. Otra característica es justificarlos

LA HIPERPATERNIDAD

continuamente. Estamos quitándoles lo más importante de la infancia, que es tiempo para jugar; no tienen tiempo para aburrirse, y del aburrimiento pueda salir la creación.” sostiene Millet.

¿CÓMO LOS AFECTA?

La situación puede influir de manera negativa en los pequeños, y promueve las siguientes conductas:

- ◆ No aprenden a utilizar sus propios recursos, ni tampoco confían en sí mismos.
- ◆ Tienen una baja tolerancia a la frustración.
- ◆ Presentan grandes dificultades para ser autónomos y adquirir responsabilidades.
- ◆ No valoran el esfuerzo, ni tampoco lo practican.
- ◆ Tienen la tendencia a aburrirse con mucha facilidad.

FOMENTAR LA RESPONSABILIDAD

La autora aconseja a los padres que los niños colaboren en casa, como una manera de adquirir responsabilidades

A temprana edad. Con ello promoverán este valor y la empatía, e incentivarán la virtud del agra-

decimiento; eso lo harán experimentar todo lo que hacen por ellos cada día. “Colaborar en las tareas forma parte de su desarrollo, aumenta la autoestima, les hace sentirse más mayores, útiles y quita a los padres la sensación de ser ‘mayordomos’ de sus hijos”, destaca Millet.

¿CÓMO EVITARLO?

Como prevención, la autora propone algunas técnicas sencillas:

- ◆ Involucrar a los niños en las conversaciones, pero no permitir que interrumpen.
- ◆ No preguntarles sistemáticamente todo.
- ◆ Darles una sana desatención, no anticipar todo tipo de contratiempos ni pasar la mayor parte de día alrededor de ellos.
- ◆ No hablar por ellos, ni tampoco en plural.
- ◆ No pasarse el día colgando fotos de los hijos en las redes sociales.
- ◆ No interferir en las decisiones relacionadas con el colegio.
- ◆ Intentar que aprendan a asumir sus propios errores.
- ◆ Hacerlos capaces de agradecer naturalmente.

Fuente: Ana Vargas





EL SUEÑO DE TU BEBÉ



El sueño de los hijos es una de las grandes preocupaciones de los padres. Ellos se mantienen atentos a cualquier ruido o sonido que emitan cuando están durmiendo. Es muy importante que descansen sin interrupciones. Durante el primer año, casi todos los niños se despiertan por la noche, y las causas de este hecho varían.

FASES DEL SUEÑO

Los bebés tienen apenas dos, una de sueño ligero; donde pueden levantarse hasta seis veces cada noche, y otra de sueño profundo; al igual que los adultos, que tienen distintas etapas en el transcurso de la noche. Estos cambios también los experimentan los niños, con la diferencia de que ellos no saben volver a dormirse de manera automática. Si se despiertan, los padres deben ayudarlos a dormirse de nuevo. Con el tiempo, terminan por hacerlo solos.

TRUCOS PARA DORMIRLOS

* Acuéstalo en la postura que más le guste, y respeta su sitio preferido: algunos disfrutaban el moisés antes que la cuna, por sus espacio reducido.

- * Deja un pañuelo tuyo en su cabezal, para que sienta un perfume familiar.
- * Minimiza los sonidos innecesarios del ambiente.
- * Envuélvelo por completo en un arrullo que reduzca su libertad de movimientos.
- * Deja un peluche en su cuna.

TIPOS DE LLANTOS

Aprende a diferenciarlos para saber si al niño le sucede algo que requiera atención inmediata.

- * **Desconsolado y enérgico.** Indica hambre o la presencia de algún tipo de frustración.
- * **Intermitente con gemidos monótonos.** Denota cansancio, el brote de una enfermedad o malestar.
- * **Intermitente, que inicia con energía.** A pesar de ser intenso inicialmente, va perdiendo volumen paulatinamente hasta desaparecer. Suele deberse a la manifestación de pequeños espasmos.

CAUSAS DE INSOMNIO

- * **Frecuente lactancia.** Se manifiesta con llanto en busca de comida.
- * **Separación.** La angustia aparece cuando el niño no ve a la madre.
- * **Duerme en el día.** Esto hace que tenga menos sueño por la noche
- * **Alimento.** Lo último que recuerda es el hecho de succionar, del pecho o del biberón.

- * **Cambio de pañales.** Se acostumbra a llorar todas las veces que se nota mojado, hasta que llama la atención de sus padres.

DIFERENCIAR EL DÍA Y LA NOCHE

Durante el día:

- ⇒ Mantén las cortinas abiertas para que entre la luz.
- ⇒ Aprovecha los cambios del pañal para jugar con él, y acariciarlo.
- ⇒ No te preocupes demasiado por los ruidos cotidianos cuando duerme.

Por la noche

- ⇒ No enciendas luces directas, si necesitas atenderlo; utiliza iluminación indirecta.
- ⇒ Mantenlo en un lugar tranquilo, evita los ruidos ambientales.
- ⇒ No juegues con él.
- ⇒ Háblale con voz suave.

A medida que los bebés crecen, aunque sigan despertando por las noches, ya tiene la capacidad de dormirse solos.

Fuente: Dayibeth Lartiguez

“Abandonar es la salida de los débiles, insistir es la alternativa de los fuertes”.

Papa Francisco



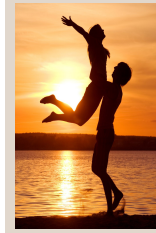
VEGETARIANOS, A TOMAR VITAMINA B₁₂



En un estudio hecho por los Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos, los participantes veganos y vegetarianos arrojaron puntajes de nivel de depresión más elevados que los

carnívoros. Aunque estos resultados no son prueba de causalidad, no sorprendería descubrir que las carencias nutricionales tienen algo que ver, apuntaron los científicos. En concreto, los vegetarianos y veganos suelen presentar insuficiencia de vitamina B₁₂. Y es que la

única fuente natural de este nutriente son los productos de origen animal. Para cumplir con las recomendaciones en cuanto a niveles de B₁₂, basta con tomar complementos o consumir alimentos enriquecidos, como la leche de soya u hojuelas de cereal.



Durante un estudio hecho en 2017, publicado en *Psychological Science*, expertos observaron

a 145 pacientes con artrosis de rodilla e identificaron tres posibles reacciones de sus parejas en momentos de dolor: empatía (brindar apoyo emocional), atención (encargarse de todo y pedirle al otro que descanse) y recriminación (expresar frustración). Tras 18 meses, solo aquellos con parejas empáticas mostraron recuperación física. En otras palabras, es verdad que uno puede ayudar a sanar a quien ama.

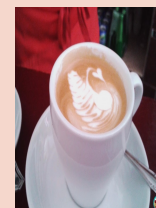
TUS RIÑONES Y LA CONTAMINACIÓN AMBIENTAL



Es bien sabido que el esmog puede causar graves problemas de salud, como cardiopatías, ictus, asma y enfermedad pulmonar obstructiva crónica. Pues ahora, un nuevo estudio basa-

do en datos de casi 2.5 millones de personas ha añadido la nefropatía a la lista. Según los investigadores, si bien los efectos adversos se incrementan conforme empeora la contaminación, basta con exponerse a pequeñas cantidades de partículas suspendidas (diminutos rastros de polvo, humo, hollín) para elevar el riesgo de pa-

decer nefropatía crónica y, con el tiempo, insuficiencia renal. Si las condiciones atmosféricas de tu ciudad suelen ser desfavorables, mantente alerta con objeto de identificar los primeros síntomas: espuma o sangre en la orina, comezón, ojos hinchados, calambres, fatiga inusual e inflamación en pies, manos o tobillos. Consulta a tu médico.



Investigadores de la Universidad Cornell parecen haber encontrado la respuesta a un

enigma milenario: ¿por qué el café se lleva tan bien con los postres? Cuando la adenosina, una sustancia química, se fija a unos receptores ubicados en la membrana celular de las neuronas, sentimos sueño. La cafeína se aloja en estos mismos receptores e inhibe la adenosina, por eso la bebida nos quita el cansancio. Lo malo es que dicho proceso merma nuestra capacidad de percibir los sabores dulces y nos hace querer más pastelillos.

¿LLEVAS UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE?



¿Llevar un estilo de vida saludable garantiza la longevidad? Para averiguarlo, científicos idearon un sencillo estudio. Recabaron datos con respecto al período total de vida de más de 123,000

estadounidenses y luego identificaron a quienes tenían cinco hábitos: (1) dieta adecuada, (2) actividad física constante, (3) peso dentro de la norma, (4) ausencia de hábito tabáquico y (5) consumo moderado de alcohol. Como era de esperarse, aquellos con dichas conductas prolongaron sus vidas; no obstante, hasta los

investigadores se sorprendieron al descubrir tanto. Las mujeres que a los 50 años ostentaban las buenas costumbres respiraron 43 años más, en promedio, a diferencia de las participantes de la misma edad sin dichas rutinas, que solo ganaron 29 años adicionales. En el caso de los hombres, a partir del medio siglo de edad, sus existencia se



MITOS SOBRE EL CUIDADO DEL AUTOMÓVIL



1. **“El combustible premium mejora el rendimiento”.** Esta gasolina no hará la diferencia en ningún vehículo normal. Solo los autos diseñados para combustible con mayor octanaje lo necesitan. Tu manual te indicará si se requiere *premium* o solo se “recomienda”. En cualquier caso, no olvides que este contamina menos.

2. **“Me rendirá más gasolina si cargo en la mañana”.** La temperatura del combustible no cambia mucho si el aire es más fresco, por lo que

es irrelevante para el consumo.

3. **“Los autos eléctricos son más propensos a incendiarse que los convencionales”.** Si bien había cierta preocupación de que la batería de los vehículos híbridos y eléctricos pudieran incendiarse tras un accidente, la Administración Nacional de Seguridad de Tráfico en las Carreteras, de Estados Unidos, publicó un informe desmintiendo este rumor.

4. **“Tengo que cambiar el aceite cada 5,000 kilómetros”.** Podría recorrer más distancia. La mayoría de los autos modernos pueden andar más de 12,000 kilómetros sin lubricante nuevo. Consulta el manual de tu auto para conocer el programa de

mantenimiento adecuado.

5. **“Bueno, también hay que cambiar el anticongelante y los filtros de aire al cambiar el aceite”.** El mecánico puede sugerirlo para “aprovechar el tiempo”, pero podría ser un desperdicio. Mejor revisa tu manual.

6. **“Conducir con la tapa de la caja abierta reduce la resistencia de mi camioneta de carga y mejora el consumo de combustible”.** *Cazadores de mitos*, un programa televisivo, puso a prueba la teoría y averiguó que las camionetas ejercen más resistencia cuando esa tapa está abierta. Reemplazar dicha pieza con malla mejora la eficiencia.

Fuente: Family Handyman



TIPO DE LECHE VEGETAL MÁS SALUDABLE

La leche de vaca es nutritiva si la puedes digerir; no obstante, hasta 65 % de la población mundial es incapaz de hacerlo. ¿Y qué tan saludables son los lácteos de origen vegetal, que son más tolerables? Científicos de la Universidad McGill en Montreal compararon distintos tipos de leche vegetal sin endulzar (soya, almendra, coco y arroz) y concluyeron que la de soya es la más nutritiva ¿Por qué? Por su equilibrado aporte de los tres macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) y su contenido de isoflavonoides, compuestos que, al unirse a los receptores de estrógenos, ayudan a prevenir distintos tipos de cáncer vinculados al funcionamiento hor-

FOTOTERAPIA PARA ALIVIAR LA DEPRESIÓN BIPOLAR



Permanecer sentado bajo 7,000 luxes de luz blanca (dos veces y media más potente que la iluminación de los estadios de fútbol) atenúa la fase depresiva del trastorno bipolar, según un

estudio publicado en la *American Journal of Psychiatry*. Antes de comenzar la investigación, los 46 participantes tomaban dosis estables de medicamento para controlar los episodios de manía; no obstante, aún sufrían depresión. Después de seis semanas, 68 % de voluntarios tratados con fototerapia experimentaron una remisión, efecto que solo se confirmó en

22% de los pacientes expuestos a 50 luxes de luz roja tenue (placebo). La hora del día influye en los efectos de la fototerapia. Por eso los expertos recomiendan administrarla al mediodía o en las primeras horas de la tarde.