



EL CAMINO PARA TU SALUD

EDICIÓN No. 196

Realizada por: Clara Patricia Marín Casas

ADOLESCENTES CON PROBLEMAS VINCULARES CON LOS PADRES



Las relaciones con los padres son primordiales, marcarán cómo la persona funcionará en la vida adulta y en el establecimiento de nuevos vínculos. Un adolescente que creció con problemas vinculares con su madre seguramente será un adulto que también exhibirá inconvenientes para encontrarse con las mujeres, sean profesoras, compañeras o pareja.

¿ES NORMAL?

Ocurre que los adolescentes desarrollan sentimientos cambiantes hacia los padres. Unas veces los aman, como cuando los dejan salir, les dan dinero o le prestan atención. En otros momentos pueden demostrar rechazo, como cuando se les reprende, les ponen límites de algún tipo o no se les recompensa como ellos quieren. Estos sentimientos son muy intensos y generalmente duran poco tiempo.

CONSECUENCIA A FUTURA

Una mala relación entre padres e hijos podría desencadenar complejas

y profundas consecuencias para ambos. A los adolescentes les afectaría la autoestima y autoconcepción, y también alteraría la capacidad de dar y recibir afecto, o de confiar en las personas. Para los mayores, resultarían sentimientos frustrantes; vinculados a la paternidad y la sensación de no estar haciendo las cosas bien.

REFORZAR EL VÍNCULO

- * Es importante potenciar las muestras de afecto en la familia.
- * Respetar la privacidad y la toma de decisiones
- * Mantener una comunicación constante, fluida y honesta.
- * Buscar equilibrio en la crianza, no ser permisivos ni autoritarios y practicar la disciplina positiva.
- * Establecer límites y normas claras, con consecuencias congruentes y consistentes.
- * Alentarlos en sus proyectos.
- * Promover la independencia.
- * Evitar vivir a través de ellos.

JUSTIFICACIÓN

Los motivos de este sentimiento son muchos y complejos, aunque los más frecuentes son:

⇒ Invasión a la privacidad, cuando los padres revisan el celular u otros

equipos electrónicos.

⇒ Dificultades en la comunicación como mentiras, verdades a medias u ocultamiento de información.

⇒ No consultar alguna decisión o irrespetar lo elegido por el joven.

⇒ Padres poco afectivos, con una relación confinada a críticas, regaños y gritos.

⇒ Padres "mejores amigos" que sobrepasan los límites establecidos por los roles, contándoles en detalles situaciones de la pareja o la familia.

⇒ Traumas previos, como mudanzas, divorcios mal llevados, abusos, entre otros. También puede haber factores psicológicos específicos del adolescente.

La conexión con tu hijo en etapa de desarrollo te permite detectar al instante cualquier molestia, que en algunas ocasiones pueden ser causadas por ti.

El enfado puede ser transitorio o permanente, así como también puede variar la intensidad de las emociones implicadas y la posibilidad de reconciliación.

No existen Mamás perfectas, solo Reales que ríen, juegan crean, acompañan, construyen, pierden la paciencia, luchan, se cansan, y al día siguiente, vuelven a intentarlo todo con más amor.



Mucha gente no se atreve siquiera a considerar los medicamentos contra la ansiedad debido a la estigmatización de los fármacos psiquiátricos. Quienes la padecen temen desarrollar una dependencia o dar la impresión de debilidad o fracaso ante sus seres queridos.

En realidad, los tratamientos farmacológicos modernos contra los trastornos de ansiedad son más seguros y producen menos efectos secundarios que hace 30 años. Además, la percepción sobre las enfermedades mentales está mejorando. Durante una encuesta llevada a cabo en 2019 por la Asociación Estadounidense de Psicología, 87 por ciento de los adultos participantes opinó que los trastornos mentales no deben ser motivo de vergüenza.

Si estás listo para explorar la opción de la farmacoterapia, la doctora Debra Kissen, directora ejecutiva de Light on Anxiety CBT Treatment Center, sugiere abordar el tema con un médico de atención primaria facultado para recetar los medicamentos más comunes para tratar este padecimiento.

Los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS), como el Zoloft y el Prozac, son buenas opciones de inicio para muchos tipos de ansiedad. La serotonina es un neurotransmisor que influye en las sensaciones de bienestar y felicidad y en los procesos del pensamiento, la memoria, el sueño, la digestión y la circulación. Los ISRS elevan las concentraciones de dicha sustancia en el cerebro y su uso se considera no adictivo e inocuo a largo plazo.

Otra opción es el tratamiento breve con benzodiacepinas, como el Xanax, que refuerzan el efecto del ácido gammaaminobutírico (GABA, por sus siglas en inglés), el principal neurotransmisor inhibidor del cerebro. Las benzodiacepinas son fármacos de acción rápida que el cuerpo elimina en poco tiempo. Sin embargo, se debe tener cuidado, ya que pueden crear adicción y su uso continuo se considera peligroso.

Kissen cree que la psicoterapia sigue siendo crucial, ya que produce beneficios permanentes en el cerebro. En términos generales, el enfoque más eficaz para casos de ansiedad de moderados a graves incorpora el uso de medicamentos y psicoterapia. “Con esta estrategia asestamos un doble golpe, pues el medicamento crea el ambiente propicio para que el cerebro saque el máximo provecho del esfuerzo que inviertes en aprender a ver las situaciones desde otro ángulo”, explica Kissen.



Cuanta más actividad realices entre los 20 y los 59 años de edad, menor será el riesgo de que desarrolles Alzheimer, aseguran los científicos. Y después de los 60, los beneficios del ejercicio se mantienen. Un estudio estadounidense con hombres jubilados de entre 71 y 93 años concluyó que aquellos que caminaban menos de 400m al día tenían dos veces más probabilidades de desarrollar demencia, comparado con los hombres que caminaban más de 3 km diarios. Otro estudio estadounidense con mujeres de entre 70 y 81 años demostró que incluso aquellas que caminaban 1.5 horas a la semana tuvieron mejores resultados en pruebas de función cognitiva que la mujeres menos activas. Es particularmente importante realizar suficiente ejercicio si tienes antecedentes familiares de Alzheimer.

!NUNCA OLVIDES!

- ◇ Las pieles grasas necesitan productos libres de aceites, para reducir la aparición del acné.
- ◇ Las secas, requieren de los que contengan ingredientes con propiedades hidratantes.
- ◇ El maquillaje en crema es especial para dermis reseca, ya que si se colocan en las brillantes se correría muy rápido.
- ◇ Los cosméticos en polvo son para

GALLETAS DE CHOCOLATE Y COCO

EDICIÓN No. 196



INGREDIENTES

- 1 1/3 taza de harina
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 2 tazas de azúcar
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 1/2 barra de mantequilla a temperatura ambiente
- 2 huevos
- 4 onzas de chocolate semidulce, derretido y refrescado

- 2 cucharaditas de vainilla
- 1 taza de coco rallado

PROCEDIMIENTO

- Precalentar el horno a 350°F.
- En una vasija pequeña mezclar harina, bicarbonato, sal y dejar a un lado. Aparte, con la batidora eléctrica cremar la mantequilla con el azúcar hasta que la mezcla esté esponjosa.
- Agregar los huevos uno por uno y agregar el chocolate fundido. Bajar la velocidad e incorporar la

harina, solo hasta mezclar, sin sobre amasar.

- Por último, agregar 1/2 taza de coco y revolver. Colocar la masa en cucharaditas en una bandeja para galletas, dejando espacio de 2 pulgadas entre cada una.
- Colocar un poquito de coco encima de cada galleta.
- Hornear hasta que el coco esté dorado y las galletas estén apenas firmes, entre 12 y 14 minutos.

TORTILLA DE GERMEN DE TRIGO Y CEBOLLA



INGREDIENTES

- 4 huevos
- 1 cebolla pequeña
- 4 cucharadas de germen de trigo
- 4 cucharadas de aceite
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

- Pelar la cebolla y cortarla en julianas finas, incluyendo la parte verde que se encuentra tierna.
- Batir los huevos, agregarles el germen de trigo, continuar batiendo cuidando que no se formen grumos, agregar las cebollas y salar.
- Colocar el aceite en una sartén y, cuando esté caliente, verter la mezcla, moviendo levemente hacia los costados de forma tal que se distribuya de manera pareja.
- Cuando el huevo empiece a cuajar, dar la vuelta a la tortilla con ayuda de un plato y cocinar por cinco minutos más.

CUANDO EL DOLOR O LA DEBILIDAD PERSISTEN DESPUÉS DEL COVID-19



Tras sobrevivir al COVID-19, algunos pacientes experimentan dolor, entumecimiento o debilidad en manos, pies brazos o piernas. Si bien se conocen algunas de las causas detrás de estos síntomas de lesiones en los nervios, como la inflamación atribuible a la respuesta del sistema inmunitario o la aparición de hematomas debido al uso de anticoagulantes para tratar la enfermedad, los médicos no saben qué

hacer al respecto. Los autores de una nueva revisión publicada en *Radiology* proponen un buen primer paso: obtener ecografías de alta resolución o neurografías por resonancia magnética. Aunque los nervios lesionados de un sitio pueden desencadenar molestias en otro lado, estas técnicas de diagnóstico por imagen permiten identificar el lugar exacto y la naturaleza de la lesión. Con base en los hallazgos de los estudios, el tratamiento adecuado podrían ser los analgésicos, la terapia física, la inmunoterapia o una cirugía.



¿Sabías que existe una playa repleta de cristal? Se trata de una de las más hermosas del mundo y esta ubicada en Ussuri, Rusia. La denominada "Playa de Cristal" se formó debido a que anteriormente, era considerada un basurero, porque la gente lanzaba extractos de botellas de vidrio: vodka, cerveza, vino y hasta porcelana. Más adelante, se convirtieron en unas extraordinarias piedras gracias al oleaje del océano Pacífico y la nieve. Así es como esta playa y su mágica arena pasaron de ser un desastre ecológico a una atracción turística.

**"A ESPIRITÚ LIBRE,
ENTORNO LIBRE"**

KOAN ZEN

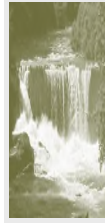
Página 3



© 2021 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES (ECCAFS)
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

Phone: (562) 364-1250
Email: info@eccafs.org
<http://www.eccafs.org>

El Camino Children & Family Services, Inc. no se hace responsable por los artículos que se publican en El Camino Para Tu Salud y que se extraen de otras fuentes.



“Recuerda la sabiduría del agua: ella nunca discute con la piedra que encuentra en el río, la respeta y toma una nueva dirección”.

MANTENER LOS HUESOS FUERTES SIN COMER CARNE



En teoría, uno puede obtener los nutrientes que necesita sin comer carne ni lácteos. No obstante, durante un estudio británico, se observó que el riesgo de sufrir fracturas de fémur proximal se eleva de modo significativo entre vegetarianos, vegetarianos que comen pescados y mariscos, y veganos, en particular. Las proteínas y el calcio, ambos esenciales para la salud ósea, se encuentran en algunos alimentos de origen vegetal, como los frijoles, las lentejas, el brócoli y la col, así que no olvides incluirlos en tu dieta.

EL SENTIDO DEL OLFATO DESPUÉS DE LOS 50



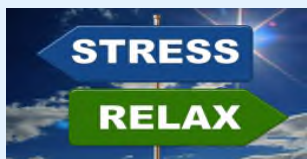
“La pérdida se acelera a medida que las personas envejecen” afirma el doctor Thomas Hummel, director del Centro del Gusto y el Olfato de la Technische Universität de Dresde, Alemania. Un cuarto de los individuos mayores de 50 años ha experimentado el detrimento de esta apreciada facultad; entre el grupo etario de 80 años y más. Cerca de un tercio ya no

cuenta con esta función. Sin embargo, la mitad de los individuos de dicho segmento aún gozan de un buen olfato

A menudo se piensa que quienes padecen ceguera, sordera o anosmia (pérdida del olfato), tienen alguno de los otros sentidos más agudizados. No obstante, de acuerdo con las investigaciones, esto es un mito. Por ejemplo, el doctor Hummel estudió el olfato en personas con cegueras y no encontró ningún indicio de que esa capacidad hubiera mejorado.

“Son puros cuentos”, asegura el especialista. “Hemos investigado este fenómeno en grupos grandes— de hasta 40 individuos— tanto con ceguera congénita como adquirida, y descubrimos que su olfato no es mejor. Quizá existan individuos que tengan este sentido más desarrollado, pero al estudiar grupos más nutridos, tal rasgo no se presenta como una constante. Nada respalda dicha afirmación”.

La vida no es un problema para ser resuelto, es un misterio para ser vivido.



Cuando te alteras, se acelera el ritmo de la respiración, lo cual causa mareos, tensión y ansiedad. Haz esto para calmarte:

- Siéntate con una mano en el pecho y una en el abdomen.
- Inhala profundo por la nariz a la cuenta de 4.

Siente que se eleva la mano del abdomen y no se mueve la del pecho

- Contén la respiración en una cuenta de 2. Exhala por la boca a la cuenta de 6, soltando tanto aire como puedas. Siente cómo regresa la mano del abdomen y cómo no se mueve el pecho.
- Haz esto por 5 minutos, o hasta que te hayas tranquilizado por completo.



Sigue estas recomendaciones al momento de exponerte al sol para contrarrestar los efectos negativos de los rayos solares:

- ⇒ Evita tomar el sol entre las 10:00 a.m. y las 3:00 p.m.. En este lapso la intensidad de los rayos se siente más fuerte. La mejor alternativa es permanecer en

la sombra cuando la luz del sol es muy fuerte.

- ⇒ Aplica bloqueador solar cada tres horas. Si estás en la playa, procura usarlo con mayor frecuencia, ya que el agua y el sudor suelen disminuir el efecto del bloqueador.
- ⇒ Usa sombreros de ala ancha para cubrir la cara. Las gorras comunes no protegen al 100% la piel de tu cutis.