

# EL CAMINO PARA TU SALUD

© 2019 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES (ECCAFS)  
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

EDICIÓN No. 170

Realizada por: Clara Patricia Marín Casas



## INCÚLCALES SER RESPONSABLES

La responsabilidad es un valor muy importante que debe inculcarse desde la niñez, para que a futuro, la persona desarrolle conciencia sobre la ética, la moral y la integridad. Durante el proceso de crianza, los padres estamos llamados a enseñar disciplina positiva a los niños siempre desde el ejemplo y la motivación.

### EDUCA EN VALORES

Sin esta estructura, el camino al desarrollo físico, emocional y psicológico de tu hijo, es como un barco sin timón. Inyecta en él, amor, principios y valores necesarios, para que se desenvuelva dentro de la sociedad.

Da ejemplo sobre cumplir los deberes, exigir adecuadamente los derechos, el respeto, la solidaridad, la honestidad, la confianza, los modales y la responsabilidad en sus actuaciones y tareas.

### REGLAS QUE CUMPLIR

Los hábitos cultivan la responsabilidad; determínalos, y procura que se cumplan. Los padres también deben respetarlos, para que el niño les imite.

Algunas reglas básicas son: horarios de comida y sueño. Áreas de juego, tareas del colegio, ordenar su cuarto y tener aseo personal.

### ACEPTA SU AYUDA

A cierta edad, ellos quieren participar en las tareas domésticas; no les niegues la oportunidad. Muéstrales cómo se hace y asígnales actividades acordes con su edad y capacidad; así en-

señas a colaborar, responder por una asignación y a trabajar en equipo. Si al principio no lo hace bien, no lo desanimas, ayúdalo hasta que progresivamente mejore.

### ACCIONES EFECTIVAS PARA CONDUCIRLOS A LA RESPONSABILIDAD

- Consulta su opinión cuando sea necesario.
- Respeta sus decisiones.
- Negocia lo que no amerite obediencia sino conciencia,
- Pon límites.
- No asumas las consecuencias de sus actos.
- Enséñale que cada experiencia tiene un aprendizaje.

## SEIS RECETAS FÁCILES DE MAYONESA CASERA



**BÁSICA:** En la licuadora o procesador de alimentos, mezcla un huevo grande

con un diente de ajo mediano, una cucharada de jugo de limón fresco y una pizca grande de sal hasta que esté terso. Con la máquina encendida, agrega en un chorro fino, una

taza de aceite vegetal hasta obtener una salsa espesa.

**HERBAL:** Agrega dos a cuatro cucharadas de cebollín fresco, perejil, eneldo o estragón a la receta básica antes de incorporar el aceite.

**CON MOSTAZA:** Prepara la mayonesa básica y agrega una cucharada de mostaza antes de verter el aceite.

**CON AJO:** Prepara la receta básica con

dos o tres dientes de ajo.

**CON RÁBANO PICANTE:** Partiendo de la receta básica, agrega rábano picante, una cucharada a la vez, hasta que obtengas el sabor deseado.

**CHILE-LIMA:** Sustituye el jugo de limón de la receta básica con jugo de lima y agrega una cucharada de salsa sriracha; si lo deseas, agrega más chile y lima.



Limpiar los dientes y encías de los bebés es un requisito fundamental, sobre todo antes de ir a dormir por la noche; pues cuanto más largo sea el período en el que la boca esté limpia, más tiempo tendrán las bacterias que -se alimentan de los restos de azúcares-, en provocar la desmineralización de la superficie dental y causar las llamadas caries de biberón.

Esta enfermedad afecta a los lactantes y a los niños que son alimentados mediante mamilas y se produce por la exposición frecuente de líquidos azucarados presentes tanto en la leche materna o de fórmulas, jugos de frutas y en algunos casos, refrescos.

### MAL HÁBITO

Algunos padres acostumbran a dejarles el biberón en la boca mientras duermen, y eso es un grave error, pues se corre mayor riesgo de sufrir caries en la dentadura de leche, la cual está expuesta a la maltosa, glucosa, sacarosa y lactosa, presentes en la leche.

### ¡ATENCIÓN!

Si observas manchas blancas en los dientes de los pequeños y con el paso de tiempo éstas se oscurecen y se vuelven amarillentas o negruzcas, es el momento de tomar medidas y así evitar la pérdida de las piezas dentales, pues a la larga puede ocasionar problemas

para hablar o masticar, e incluso, puede interferir en el desarrollo normal de la dentición definitiva.

### EVÍTALAS

Desde los primeros días de vida del bebé, se debe establecer una higiene bucal, con el objeto de eliminar los restos de alimento de la lengua y las encías; para ello, limpia y masajéalas mínimos una vez al día. Otras recomendaciones:

- Evita a toda costa que los niños se duerman con el biberón con la leche, jugos u otros líquidos azucarados.
- Sustituir con frecuencia las tetinas, pues las gomas se desgastan y acumulan muchos azúcares.
- Cepillar al bebé desde que aparezca su primera pieza dental, para remover la placa. Utilizar un cepillo suave y una pequeña cantidad de pasta dental, como de un granos de arroz.
- Reemplazar el biberón por una taza o vaso, lo antes posible.
- Por las noches, dar de beber solo agua.

### CONSECUENCIAS

- Dolor de dientes o muelas
- Infecciones en la boca e incluso a nivel de garganta y estómago.
- Extracción temprana de las piezas afectadas.
- Problemas en la raíz del diente definitivo.
- Malos hábitos alimenticios.
- Afectaciones del habla.
- Dientes torcidos, ocasionando un problema estético.

### TRATAMIENTO

⇒ Lo ideal es acudir pronto al odontopediatra ya que este tipo de caries se extiende muy rápidamente en toda la dentadura.

⇒ Si no se tratan a tiempo, puede provocar dolor e infección en el pequeño y esta enfermedad es capaz, incluso, de afectar la raíz del diente definitivo.

⇒ En la cita con el odontopediatra, este determinará el tratamiento a seguir. Lo común es que el especialista empaste los dientecitos afectados, aunque se pueden considerar fluoraciones, que son baños de flúor de alta concentración para evitar la formación de futuras caries.

### DATOS DE INTERÉS

⇒ A finales del 2012, la Asociación Americana dental (ADA) concluyó en un estudio realizado, que los niños con caries son más vulnerables a sufrir de diabetes.

⇒ Según cifras oficiales de la Organización Mundial de la Salud (OMS), entre 60 a 90% de los pequeños en edad preescolar enfrentan esta enfermedad.

⇒ La Sociedad Chilena de Cardiología confirmó en un estudio del año 2013, que las bacterias generadas por la mala higiene bucal pueden entrar al torrente sanguíneo a través de las encías y afectar el corazón.

Cuida la salud bucal de tus niños, limpiando sus dientecitos al menos dos veces al día con cepillos especiales para ellos. Complementa la higiene con hilo dental para evitar caries interdetales. Si son grandecitos, haz que sea una rutina divertida para ellos mientras adquieren este saludable hábito. Fuente Solangel González

## A REVISIÓN BENEFICIOS DE LA ASPIRINA



Muchos estadounidenses han estado

consumiendo una pequeña dosis de aspirina diaria con la esperanza de eludir infartos de miocardio, eventos cerebro vasculares e incluso cáncer. Sin embargo, en la actualidad ya son varios los estudios que cuestionan la eficacia de este hábito.

Una investigación de gran alcance dio seguimiento a más de 19,000 voluntarios sanos de 65 años o más. Los participantes fueron asignados de manera aleatoria a uno de dos posibles tratamientos: 100 miligra-

mos diarios de aspirina (cantidad apenas mayor a la que suele administrarse [81 miligramos]) o un placebo al día por espacio de 4.7 años. El régimen con ácido acetilsalicílico no disminuyó la probabilidad de desarrollar cardiopatías, demencia o discapacidad; en cambio, sí incrementó el peligro de experimentar hemorragia profusa en el tubo digestivo. Además, quienes ingirieron este fármaco a menudo eran más propensos a morir, en general, tal vez debido a que aumentó su proclividad a sucumbir ante el cáncer.

De manera análoga, de acuerdo con un estudio efec-

tuado en más de 12,500 mayores de 55 años con riesgo cardiovascular moderado, tomar dosis diarias del compuesto no brinda ningún beneficio.

Durante un ensayo clínico en más de 15,000 diabéticos, si bien una pastilla al día consiguió prevenir los infartos cardiacos y los accidentes cerebrovasculares, también produjo hemorragias abundantes. Finalmente, tras analizar los datos de más de 117,000 personas, los expertos concluyeron que quienes tienen una mayor masa corporal necesitan dosis más elevadas de fármacos a fin de reducir la amenaza de

sufrir ataques al corazón, ictus o cáncer colorrectal.

En suma, aunque existan razones para pensar que la aspirina podría ayudar a los pacientes con antecedentes o riesgo elevado de padecer un infarto de miocardio o un evento vascular cerebral, todavía no se ha comprobado que el medicamento resulte provechoso para otras personas con menor riesgo cardiovascular, en especial si se trata de adultos mayores. Antes de iniciar o interrumpir el tratamiento con aspirina, consulta a tu médico.

## DALE UNA SEGUNDA OPORTUNIDAD A TUS PRENDAS



Si tienes ropa en las profundidades de tu closet, y piensas que ha pasado de moda, reutilízala con estos consejos, que te harán convertir lo viejo en algo chic.

## MODIFICA TUS SHORTS

Ya sea que estén pasados de moda o sientas que están viejos, dales un giro utilizando cloro y banda elástica. Para realizarlo, enrolla el short y sujétalo con el elástico. Luego coló-

cale el blanqueador por encima y deja que seque.

## VESTIDOS BLANCOS

Dependiendo del estilo de tu pieza puedes eliminar o cortar un segmento de él. Además, si el color es un problema, puedes convertirlo en un vestido fresco de verano en cuestión de segundos. Utiliza tintes tradicionales de telas y de colores vivos como verde azulado, morado y azul.

## RECUPERA TUS JEANS

Si ya no usas los pantalones porque están rotos, la solución no está en deshacerte de ellos. Lo único que debes

hacer es pegarle parches de colores o de figuras, en la zona donde se ha deteriorado.

## CAMISA CON CUENTAS

Además de la camisa que deseas renovar, debes tener a mano hilo, tijera, interfaz de iron, tiza, perlas de colores o canutillos. Lo primero que debes hacer es trazar el dibujo con la tiza, a fin de delinear el área, luego voltear la prenda, dale unas puntadas al interfaz de iron para fijarlo, voltear, y comienza a pegar los apliques.

## OTROS USOS

⇒ Bufanda Innovadora. Solo

necesitas una camisa grande, hacer un rectángulo, estirarla con las manos, doblarla dos o tres veces según tu gusto y llevarla con mucho estilo.

⇒ Portalapiceros de jeans.

Lo que tienes que hacer es cortar la parte del bolsillo del jeans y, ¡listo! Tendrás un portalapiceros guindando en tu cuarto. Recuerda que con la tela de jeans puedes realizar sinfín de artículos, tales como bolsos playeros, figuras de animales y pulseras.

⇒ Cojines de suéter. Solo tienes que cortar la forma de corazón en el jersey o suéter, y luego coser alrededor, dejando una aber-

# TU HIJO PODRÍA NECESITAR GAFAS



Generalmente, los pequeños gozan de una buena salud visual, sin embargo, los padres debemos estar atentos a algunas señales. Aquí te dejamos ocho actitudes que podrían significar que ellos necesitan usar gafas.

**1) CIERRA Y SE CUBRE LOS OJOS CON MUCHA FRECUENCIA.** Si tu niño necesita tenerlos cerrados por mucho tiempo o si los mantiene cubiertos, algo le está molestando. Llévalo al oftalmólogo, pues sería un indicio de que su visión no está funcionando correctamente.

**2) LEE DE CERCA.** Si cuando comienza a leer se oculta detrás del libro porque necesita tenerlo demasiado próximo a su cara para entender lo que dice, esto significaría que necesita lentes.

**3) MALA LECTURA.** Los padres debemos aprender a reconocer la diferencia entre una mala lectura por cuestiones de aprendizaje y una lenta por mala visión.

**4) DOLORES DE CABEZA.** Esto es uno de los peores síntomas porque hace que nos preocupemos, pero si se queja con mucha frecuencia por estas afecciones, es probable que un par de lentes solucionen el problema.

**5) MOVIMIENTOS TORPES.** Los problemas en la motricidad son muy delicados, porque pueden propiciar accidentes. Si todo lo que pasa a las manos de tu pequeño termina en el suelo o suele golpearse con los muebles, es hora de ayudarlo a recuperar su capacidad motora con un examen en la vista.

**6) INCLINA LA CABEZA HACIA UN LADO.** Este síntoma puede pasar desapercibido, pero si no recuerdas la última vez que viste a tu pequeño con su cara erguida, es hora de una cita con el especialista.

**7) DISMINUYE SU RENDIMIENTO EN LA ESCUELA.** Si siempre le había ido bien en las clases y,

de pronto sus calificaciones comienzan a ser más bajas sin razón aparente, la causa podría ser un problema de vista.

**8) SE FROTA LOS OJOS.** Cuando los niños se frotan la vista puede tratarse de alguna reacción alérgica, pero si ocurre con mucha frecuencia, es posible que necesite lentes.

## RECOMENDACIONES

⇒ **NO TE CONFUNDAS:** aunque parezca conjuntivitis, si los capilares de la zona blanca del ojo se cagan de sangre puede significar que tu pequeño necesita lentes.

⇒ **PRESTA ATENCIÓN** a las recomendaciones de los maestros de tu niño, pasan mucho tiempo con ellos y lo ven en diferentes actividades.

⇒ **ESTÁ PENDIENTE** del comportamiento de tu hijo.

Fuente: Fátima de Oliveira



Las personas que necesitan agregar más potasio a su dieta— mineral que ayuda a aliviar los calambres, disminuir la presión arterial elevada, prevenir la osteoporosis y más— por lo general piensan que deben consumir

muchos plátanos. Resulta que una pieza de esta fruta al día apenas proporciona el 10 por ciento de la dosis recomendada del importante nutriente. Sin embargo, las alubias tienen una cantidad impresionante de este: 700 miligramos por taza (casi una quinta parte de lo

aconsejado). Otras buenas fuentes son la sandía, la pulpa de tomate y las acelgas.



Cuando limpias una mesa o un electrodoméstico, deja que el producto de limpieza actúe

por lo menos 10 minutos para darle tiempo de desinfectar y eliminar la suciedad. Asegúrate de saturar las superficies sólidas para que el químico no se reseque y deje manchas antes de que lo retires. Los limpiadores para inodoros necesitan actuar más tiempo (hasta media hora).

Phone: (562) 364-1250  
Email: [Info@eccafs.org](mailto:Info@eccafs.org)  
<http://www.eccafs.org>



© 2019 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES (ECCAFS)  
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

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.

Las cosas que salen mejor son las hechas con dos ingredientes: Corazón y Alma