



# EL CAMINO PARA TU SALUD

EDICIÓN No. 168

Realizada por: Clara Patricia Marín Casas

## PRIMERAS VACACIONES LEJOS DE LOS PADRES



Para todos los padres de adolescentes, es una realidad que los hijos un buen día les plantean el hecho de no querer pasar las vacaciones con la familia, porque prefieren viajar solos con sus amigos. Y la verdad es que, la mayoría de los padres no tienen ningún problema, mientras que otros sí los tienen. Primero no saben a qué edad pueden permitir a sus hijos que vayan solos o con amigos de vacaciones; segundo, tampoco saben si estos van a estar seguros; y tercero, si es una buena idea, o más tarde traerá consecuencias. Lo importante es saber que hay toda una serie de cosas a considerar, y analizar antes de tomar la decisión de permitirlo. Y cuánto más y mejor lo pienses, como padre, más garantías tendrás de que tus hijos van a estar seguros.

### INDEPENDIENTES

Lo que resulta indiscutible, es que los adolescentes deben ir teniendo más autonomía y mayor libertad, a medida que van creciendo. Los padres tienen

que ir soltando las amarras que crearon en la niñez, porque estos deben madurar y aprender a hacer las cosas por sí mismos. Pero hay que ser cuidadosos a la hora de ir dándoles libertades, para evitar disgustos, y que el aprendizaje de los adolescentes hacia su vida adulta sea correcto.

### ¿A QUÉ EDAD?

Como el resto de cuestiones sobre la edad en la que los chicos pueden obtener mayor independencia, en esta tampoco hay una edad fija, simplemente dependerá del grado de madurez de cada quien. Los padres deben analizar algunos rasgos de la personalidad de su hijo, a fin de saber si está preparado o no para vivir esta experiencia.

### GRADO DE MADUREZ

Nadie mejor que los padres saben si su hijo es o no maduro. Hay que reconocer que algunos ya lo son a los 15 años, mientras que otros tardan mucho más. Resulta una imprudencia permitir a chicos inmaduros viajar solos, sobre todo si puede existir algún tipo de riesgo.

### CAPACIDAD DE RESPUESTA

Es muy posible que durante las vacaciones se les presenten algunos problemas, y la forma de salir de ellos dependerá de su capacidad previa

para solucionar cualquier cuestión de su vida cotidiana. Pues, tampoco resulta una muy buena idea que aquellos que estén acostumbrados a que sus padres les resuelvan todos los asuntos, se embarquen en unas vacaciones solos porque seguramente no sabrán afrontar algunas situaciones.

### NORMAS RECOMENDABLES

En cada caso, los padres pueden pedirles a sus hijos que cumplan con las normas que ellos consideren oportunas. Sin embargo, existen algunas generales que se deben tomar en cuenta:

#### ⇒ CONOCER EL ITINERARIO

Es recomendable que, como padre, conozcas siempre dónde está tu hijo. Incluso, puedes ponerte de acuerdo y pedirle que te llame una vez cada día. Lo que no resulta nada útil, es que lo estés llamando todo el tiempo, ya que sentirá invasión de privacidad, y es posible que deje de responder.

#### ⇒ COMPAÑEROS DE VIAJE

Siempre es aconsejable conocer bien a los amigos de los hijos adolescentes, y más aún cuando van a viajar en grupo. Incluso, puede ser muy conveniente conocer a los padres de los chicos que pasarán las vacaciones con tu hijo.



Muchas veces, con el afán de entregarle el mejor obsequio a seres queridos, se decide regalar un animal sin medir las consecuencias.

Si es un niño el que le pide a sus padres tener algún animal, ya sean peces, hámsters, perros o cualquier otro, debemos tener claro que, excepto pocos casos, los pequeños no están en condiciones de asumir la responsabilidad de cualquier ser vivo. Aunque juren que ellos se encargarán de los cuidados, es importante ser conscientes de que seguramente, los adultos terminarán haciéndose

cargo de todo. Sólo si tú te sientes capaz de asumir esa responsabilidad, llévalo a tu casa; de otra forma, se convertirá en un problema para la familia e injustamente sufrirá desatención o terminarás buscando un lugar para poder ubicarlo.

En el caso de obsequiar animales a personas mayores, asegúrate de que el destinatario realmente lo quiere y no de una forma compulsiva, sino bajo una decisión meditada a conciencia. Los adultos también tienen caprichos y los animales no son objetos que se puedan desechar, según como la persona se despierte ese día.

Sin duda, los tiernos cachorritos que se exhiben para la venta son irresistibles para la mayoría de los mortales. Pero toma en cuenta que los esponjosos pelos de un Shih tzu o de un Yorkshire requerirán un meticuloso cuidado para mantenerse sin nudos,

así como salidas y vacunas. El nuevo miembro de la familia necesitará quedarse en un lugar si decides ir de vacaciones donde no te lo puedas llevar.

A nivel casi mundial, exceptuando algunos países de Europa, luego de las fiestas de Navidad y Año Nuevo se produce el mayor abandono de animales o en el mejor de los casos, la búsqueda desesperada para encontrarles un nuevo hogar que los quiera. Es muy triste llegar a estas instancias sólo por no evaluar la implicación de comprar o adoptar un animal, cuando no se dan las condiciones necesarias.

Frecuentemente se regalan animales a personas a las cuales no se conoce todo lo que se debería, ni su estilo de vida. Hay gente muy inestable emocionalmente que no está capacitada para la tenencia responsable y esto es algo que también debemos considerar.

Fuente: Gerardo Gandsas

### PUEDES ACOMPAÑAR TODO CON CHAMPAGNE



¿Sabías que fue en el Palacio de Versalles, en Francia, en la época de Luis XIV, que se puso de moda la champaña?

Productores de la región de Champagne llevaban siglos produciendo un vino con burbujas que no a todos gustaba; sin embargo, cuando Luis XIV probó varias botellas de este líquido espumoso se enamoró de tal manera que se convirtió en la bebida oficial de su sibarita corte.



**Prepara un postre exquisito** horneando en una bandeja láminas delgadas (del mismo tamaño) de manzanas, peras y duraznos.

Rocíalas con un toque de vino de Marsala y una pequeña cantidad de azúcar, así como una pizca de nuez moscada. Cuando aún estén suaves y calientes agrégales a una bola de helado de vainilla.



### PRUEBAS DE SANGRE, IMPORTANTES SI ESTÁS EN PAREJA

- **PRUEBA DE ELECTROFORESIS DE HEMOGLOBINA:** Este examen indica el tipo de hemoglobina. Si ambos tienen hemoglobina AS (portadora de anemia

falciforme), uno o todos los niños de la relación pueden resultar con hemoglobina SS, enfermos de anemia falciforme. Esta es una enfermedad muy dolorosa y sin cura. En este caso es recomendable no tener hijos.

- **PRUEBA DE TIPAJE,** que incluya Rh (positivo o negativo). Si la mu-

jer es Rh- y el hombre Rh+, debe indicárselo a su ginecólogo, pues él deberá tomar algunas medidas para que tengan un bebé saludable, con bajo riesgo de la enfermedad hemolítica del recién nacido.

- **PRUEBA DE VIH** Para averiguar si alguno de los dos son portadores del virus que puede causar el SIDA.

## ¿SABES QUÉ ES LA FIBROMIALGIA?



La fibromialgia, fenómeno poco conocido incluso por los médicos, pero que por fin está siendo objeto de numerosas investigaciones, es el nombre de una afección que se estima afecta al 2 o 3 por ciento de la población adulta en el mundo.

Entre los principales síntomas de este cuadro se encuentra un dolor que se extiende por todo el cuerpo; por lo general, se le describe como ligero, persistente y sin causa aparente. Quienes lo sufren también podrían acusar entumecimiento muscular, jaqueca, confusión o fatiga.

A la mayoría de los pacientes se le diagnostica a mediana edad, aunque se empieza a manifestar desde antes. En promedio, los especialistas tardan más de dos años en determinar la presencia de este padecimiento, en parte porque aún no existen análisis clínicos que lo confirmen.

Aún así, es probable que el médico solicite algún estu-

dio adicional con el propósito de descartar otras causas probables, como artritis reumatoide o esclerosis múltiple.

Todavía no se ha podido aislar su causa exacta. Una teoría bastante aceptada sostiene que se trata de un trastorno del sistema nervioso central; es decir, que existe algún imperfecto en la manera en que el cerebro procesa las señales de dolor enviadas por los nervios. Los investigadores también contemplan la posibilidad de que los niveles hormonales o los ciclos anormales de sueño puedan desempeñar algún papel en el problema.

Dado que los pacientes muestran pocas o ninguna señal externa de su sufrimiento, algunos médicos han atribuido la fibromialgia a una imaginación extremadamente activa. Sin embargo, esta postura pierde terreno a medida que más y más estudios muestran que se trata de una aflicción bastante frecuente. Muchas autoridades sanitarias-Organización Mundial de la Salud ente ellas-ya la catalogan como una dolencia física.

Desafortunadamente, aún no hay una cura; los tratamientos existentes solo apuntan a mitigar las molestias.. Se suele alentar a quienes la padecen a probar opciones sin medicamentos primero, y

luego, si fuera necesario, a incorporar fármacos (como relajantes musculares o analgésicos).

Hasta la fecha, el método más eficaz para dominar la agonía parece ser el ejercicio moderado. Esto implica empezar a un nivel adecuado, que muchas veces puede ser bajo, y aumentar gradualmente la intensidad, comenta el doctor Gary Macfarlene, autor principal de las últimas recomendaciones para controlar la fibromialgia emitidas por la Liga Europea contra el Reumatismo. La actividad física ofrece al menos un leve alivio a la gran mayoría de los aquejados, quizá porque incrementa el flujo sanguíneo a los músculos, estimula la producción de endorfinas, reduce el estrés o mejora la calidad del sueño.

La terapia cognitivo-conductual (TCC) es otra alternativa común contra este mal. Si bien no elimina el suplicio, este método ofrece herramientas para aprender a controlarlo. La TCC enseña a los pacientes a tomar las riendas de su ritmo de vida y mantenerse activos de algún modo, incluso en aquellos días en que el tormento se exacerbe.

Es importante contar con expectativas realistas respecto a los programas terap-



**NO SIEMPRE SE REQUIERE DAR RESPIRACIÓN BOCA A BOCA EN LA REANIMACIÓN CARDIO-PULMONAR.**

Un estudio hecho en 2017 reveló que la tasa de supervivencia entre víctimas de infarto fue mayor cuando los transeúntes que realizaron la maniobra evitaron interrumpir las compresiones torácicas para dar respiración boca a boca.

éuticos disponibles en la actualidad, ya que tienden a ofrecer, en el mejor de los casos, apenas mejoras moderadas. “Existe una gran necesidad de conocer esta afección más a fondo y brindar una mejor atención a las personas que lidian con ella”, asevera Macfarlene.

Por motivos que aún se desconocen, las mujeres desarrollan fibromialgia con mayor frecuencia que los hombres. Fuente. Samantha Rideout



© 2019 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.



**PUDÍN DE ARROZ** Cuece 100g de arroz con ½ litro de leche, 150g de azúcar y canela en rama removiendo unos 30 minutos. Deja que se temple y añade 4 huevos y 4 yemas y mezcla bien. Vierte en moldes con caramelo y cuece a baño María 30-40 minutos. Deja enfriar y mete en la nevera.

## BATIDOS NUTRITIVOS PARA TUS HIJOS

### ESPINACA Y MANZANA



Es perfecto para estudiar porque el fósforo de la manzana es bueno para la memoria. Lava un manojo de espinacas y pela cuatro manzanas, un trozo de jengibre y ¼ de aguacate. Tritura todo en la batidora con 800ml de agua y una pizca de sal.

Lava un manojo de espinacas y pela cuatro manzanas, un trozo de jengibre y ¼ de aguacate. Tritura todo en la batidora con 800ml de agua y una pizca de sal.

### FRESA CON JENGIBRE.



Es un plus de energía que por sus propiedades inmunológicas

mantiene a raya bacterias y virus. Tritura 1 taza de yogur natural, 1 de jarabe de agave, 5 fresas, el zumo de un limón, ½ taza de zumo de naranja, trozos de jengibre y cubitos de hielo.

### COCO Y PAPAYA.



La papaya combate las infecciones y es buena para la vista (vitamina A), y el coco aporta energía y vitaminas del grupo B. Tritura ½ taza de papaya, ½ de leche de coco, ½ de plátano, ¼ de taza de piña, 1 cucharada de soja en polvo, 1 de miel y 5 cubitos de hielo.

La papaya combate las infecciones y es buena para la vista (vitamina A), y el coco aporta energía y vitaminas del grupo B. Tritura ½ taza de papaya, ½ de leche de coco, ½ de plátano, ¼ de taza de piña, 1 cucharada de soja en polvo, 1 de miel y 5 cubitos de hielo.

## TÉRMINOS CULINARIOS



**LICUAR:** Convertir un alimento en líquido a través de calor o de triturarlo.

**AGARRARSE:** Es cuando una preparación culinaria se pega al fondo del recipiente, dando mal sabor, aroma y color.

**FUMET:** Caldo de cocción de un alimento o una receta que se utiliza para potenciar el sabor de una salsa o de una sopa.

**MORRALLA:** Pescado de roca que se emplea para hacer el fondo con el que se elaboran algunos arroces.

**REFORZAR:** Añadir algo a una preparación, generalmente líquida, para intensificar un sabor, un aroma o un color.

## MÁS INTELIGENTE DE LO QUE CREES



A veces dudamos de nuestra capacidad intelectual. Si cumples estas seis características no te creas menos inteligente de lo que realmente eres.

**1.CURIOSIDAD MÁXIMA.** La curiosidad (ojo: no el chismorreo) es una de las características comunes a las personas más inteligentes. Incluye admitir que no siempre puedes.

### 2.SENTIDO DEL HUMOR.

Jugar con las palabras, conectar conceptos inesperados o relacionar hechos dispares es patrimonio de los inteligentes, más que de los graciosillos.

### 3.ADAPTABILIDAD

No temer a los cambios, saber disfrutar de la soledad, tener una mente abierta, ser flexible, tener recursos, ser independiente es ser inteligente.

### 4.VIDA NOCTURNA.

La gente mas inteligente tiene tendencia a trabajar, crear

y disfrutar de la noche, aunque es algo que se suele ir corrigiendo con la edad.

### 5.AUTOCONTROL.

Conocer las propias limitaciones, y no dejarse llevar por los impulsos son dos claves básicas del alto grado de autocontrol de los más listos.

### 6.EXISTENCIALISMO.

Tiene mucho que ver con la primera. Una persona curiosa tiene dudas y se hace preguntas. Entre ellas las relacionadas con el sentido de la vida.



*"El matrimonio debe combatir sin tregua un monstruo que todo lo devora: la costumbre".  
Honoré de Balzac*