



EL CAMINO PARA TU SALUD

EDICIÓN No. 138

Realizado por: Clara Patricia Marín



¡SER FELIZ!

“Puedes tener defectos, estar ansioso y vivir irritado algunas veces, pero no te olvides que tu vida es la mayor empresa del mundo. Sólo tú puedes evitar que ella vaya en decadencia. Hay muchos que te aprecian, admiran y te quieren. Me gustaría que recordaras que ser feliz, no es tener un cielo sin tempestades, camino sin accidentes, trabajos sin cansancio, relaciones sin decepciones.

Ser feliz es encontrar fuerza en las batallas, seguridad en el palco del miedo, amor en los desencuentros. Ser feliz no es sólo valorizar la sonrisa, sino también reflexionar sobre la tristeza. No es apenas tener alegría con los aplausos, sino tener alegría en el anonimato.

Ser feliz es reconocer que vale la pena vivir la vida, a pesar de todos los

desafíos, incomprensiones, y períodos de crisis. Ser feliz es dejar de ser víctima de los problemas y volverse actor de la propia historia. Es atravesar desierto fuera de sí, mas ser capaz de encontrar un oasis en lo recóndito de nuestra alma. Es agradecer a Dios cada mañana por el milagro de la vida.

Ser feliz es no tener miedo de los propios sentimientos. Es saber hablar de sí mismo. Es tener coraje para oír un “no”. Es tener seguridad para recibir una crítica, aunque sea injusta. Es besar los hijos, mimar a los padres, tener momentos poéticos con los amigos, aunque ellos nos hieran.

Ser feliz es dejar vivir a la criatura libre, alegre y simple, que vive dentro de cada uno de nosotros. Es tener madurez para decir “me equivoque”. Es tener la osadía para decir “perdóname”. Es tener la sensibilidad para expresar “te necesito”. Es tener la capacidad de de-

cir “te amo”.

Que tu vida se vuelva jardín de oportunidades para ser feliz...Que en tus primaveras seas amante de la alegría. Que en tus inviernos seas amigo de la sabiduría. Y que cuando te equivoques en el camino, comiences todo de nuevo. Pues así serás más apasionado por la vida. Y descubrirás que ser feliz no es tener una vida perfecta. Sino usar las lágrimas para regar la tolerancia. Usar las pérdidas para refinar la paciencia. Usar las fallas para esculpir la serenidad. Usar el dolor para lapidar el placer. Usar los obstáculos para abrir las ventanas de la inteligencia.

Jamás desistas... Jamás desistas de las personas que amas. Jamás desistas de ser feliz, pues la vida es un espectáculo imperdible”.

Mensaje del Papa Francisco durante la Jornada Mundial de la Juventud 2019

ENTÉRATE....ENTÉRATE.....ENTÉRATE....ENTÉRATE.....ENTÉRATE....ENTÉRATE.....



TRUCOS PARA QUITAR EL ANTOJO DE COMIDA CHATARRA

Los mensajes negativos sobre los alimentos saludables quizá te hagan apetecerlos más. En un estudio realizado por la Universidad Estatal de Arizona se dio a personas que estaban a dieta un mensaje positivo o uno negativo sobre las golosinas azucaradas, y luego se las puso a ver un video mientras comían galletas. El gru-

po del mensaje negativo comió 39 por ciento más galletas que el del mensaje positivo. Si estás tratando de bajar de peso, piensa en los pros de la comida saludable, y no en los contras de la comida chatarra.

RESISTENCIA A LOS ANTIBIÓTICOS: LA AMENAZA CRECE



Los efectos de las infecciones resistentes a los

fármacos quizá lleguen a plantear más peligro que el cáncer. Se calcula que las muertes causadas al año por la resistencia aumentarán de 700,000 en 2015 a 10 millones en 2050, según *Review on Antimicrobial Resistance*. La población mundial toma cada vez más antibióticos, lo que les resta eficacia, y los laboratorios farmacéuticos producen menos antibióticos nuevos.



EL ESTRÉS CONTRAE EL CEREBRO

Según científicos de la Universidad Yale, en Connecticut, que en 2012 examinaron muestras de cerebros donadas, el estrés crónico produce la pérdida de sinapsis entre neuronas sobre todo las encargadas de la emociones y la cognición, lo que a su vez lleva la pérdida de masa cerebral.

Pero se puede recuperar la masa normal con:

• **DIETA.** Un estudio de 2014 de la Universidad de California (UCLA) reveló que el hipocampo (estructura relacionada con la memoria y la resiliencia emocional) era 14 por ciento mayor en las

personas de edad avanzada que comían pescado al horno o a la parrilla una vez por semana.

• **EJERCICIO.** Científicos de la Universidad de Illinois siguieron a 120 adultos mayores durante un año. En 2010 observaron que el volumen del hipocampo había aumentado en dos por ciento en los que caminaban 40 minutos tres veces por semana.

• **MEDITACIÓN.** Según un estudio realizado por la Universidad Harvard, ocho semanas de meditación (durante 27 minutos al día, en promedio) hace aumentar la densidad del hipocampo.

¿NO SABES MEDITAR? USA ESTA GUÍA PRÁCTICA

⇒ Mantén la espalda recta para evitar que la mente se aletargue o adormezca.

⇒ Desenfoca la mirada y entrecierra los ojos.

⇒ Respira por la nariz.

⇒ No intentes controlar la respiración.

⇒ Si tu mente divaga, concéntrate en la respiración. Cuenta si te ayuda a concentrarte.

⇒ Respira así de 10 a 15 minutos todos los días.

⇒ Ten paciencia. Poco a poco te distraerás menos y tu mente adquirirá serenidad



SENTIRSE MÁS JOVEN AYUDA A VIVIR MÁS

Si tienes 55 años de edad y te sientes de 35, es buen indicio de longevidad, revela un reciente estudio británico. Los sujetos que se sentían de tres años en adelante más jóvenes que su edad real (este grupo era de 65 años o más) tenían menos probabilidades de morir en el lapso de ocho años que quienes se sentían de su edad o mayores. Los hallazgos son tan contundentes- sentirse de más edad se asocia con un riesgo de muerte 41% mayor- que los autores del estudio recomiendan a los médicos preguntar a los pacientes de qué edad se sienten como parte de los exámenes anuales.

DIVERSIÓN PERO CON PROTECCIÓN EN LOS PARQUES



Antes de que tus hijos se diviertan en un parque infantil asegúrate de que todo esté en buenas condiciones, para evitar accidentes. Mantente alerta si quieren competir para ser los primeros en lanzarse por las escaleras de juegos; contrólos para que al montar en un carrusel se sujeten bien; que no se impulsen demasiado en los columpios y que sean cuidadosos en las barras. Las consecuencias de accidentes en los parques infantiles son alarmantes; las caídas abarcan desde hematomas y fracturas hasta lesiones en la cabeza, cuyo impacto puede causar traumas cerebrales.

CONSEJOS PARA HORNEAR CON LOS MÁS PEQUEÑOS



Preparar algún postre en la cocina siempre es fuente de alegría en el hogar. La próxima vez que sientas deseos de hornear, involucra a los chicos, ¡será divertido!

Para asegurar que el potencial de desastres se mantenga al mínimo, empieza por cubrir las mesas y el *counter* con papel periódico. De esta manera ellos pueden hacer los diseños que quieran, pero la limpieza no será dolorosa.

Tareas como cremar la

mantequilla y el azúcar con sus manos o recortar los bordes de un pie son ideales para irlos involucrando poco a poco.

También pueden participar mezclando los ingredientes: coloca todos los secos en una bolsa que se pueda sellar y permite que la agiten. Pueden ayudar a verterlos en un bol utilizando la misma bolsa si se le corta una esquina.

Para los más chiquitos es también una oportunidad de aprender acerca de los colores. Por ejemplo, al preparar un color naranja

para decorar un dulce o un *cupcake*, deja que ellos mezclen el amarillo y el rojo para que vean cómo poco a poco la mezcla se convierte en el color deseado.

Preparar galletas también puede ser un ejercicio divertidísimo. Se pueden cortar galletas con formas divertidas y convertir bolsas con cierre en bolsas pasteleras que, al cortarles una esquinita, dejan que salga suficiente glaseado como para escribir lo que los pequeños pasteleros quieran en cada galleta.

TRUCOS PAR ALARGAR LA VIDA DE TUS COSAS



USA UNA ESPONJA PARA CONSERVAR EL

JABÓN: Para hacer que la barra dure más tiempo, déjala sobre una esponja junto al lavabo o a un lado de la ducha. La esponja ayudará a que se seque más rápidamente y evitará que se ablande.



RENUEVA TU RIZADOR DE PELO CON LIMPIADOR

PARA HORNOS. El gel y el acondicionador tienden

a adherirse al rizador y a restarle eficiencia. Aplica una capa ligera de limpiador en aerosol sobre la superficie del rizador (desconectado) y déjalo actuar una hora; luego limpia el rizador con un trapo húmedo y sécalo con un paño. Funcionará como nuevo.



USA FIJADOR DE PELO EN AEROSOL PARA PROTEGER OBRAS DE ARTE. Cuando tu pequeño Picasso llegue a casa con

una obra maestra, presévala rociándole un poco de fijador. Esto sirve sobre todo con gis (tiza) y otros materiales que sueltan polvo.



EVITA LA OXIDACIÓN CON VASELINA.

Aplica una capa delgada de vaselina sobre el objeto o superficie (maquinaria expuesta al aire libre, tuercas, tornillos, molduras de bicicleta, etc.). La vaselina protegerá el metal de la humedad y el aire, que favorecen la oxidación.



¿TE FRACTURASTE LA NARIZ? IMPRIMIR UNA PUEDE SER LA SOLUCIÓN

En el futuro los médicos podrían crear cartílago con una impresora tridimensional para reparar narices, orejas o rodillas. En un congreso de la Sociedad Estadounidense de Químicos, unos investigadores informaron sobre el uso de una tinta que contenía células humanas para imprimir cartílago en formas determinadas. Implantaron con éxito el tejido en ratones, y esperan que la técnica a la larga permita a los cirujanos reparar los daños por lesión o cáncer en seres humanos.

COLOREAR TE REDUCE EL ESTRÉS



Actualmente hay una enorme variedad de libros para colorear con ilustraciones intrincadas, pero seguramente puedes pedirle prestado uno a tus hijos. Lo cierto es que colorear puede reducir tu ansiedad. Cuando te concentras en algo que es concreto y repetitivo, se activan partes de tu lóbulo parietal, la misma zona del cerebro asociada con la espiritualidad y que tiende a activarse durante la meditación y la oración.



De 80 a 90% de las infecciones urinarias (IU) son causadas por la bacteria *Escherichia coli*, cuyas cepas resistentes a los antibióticos van en aumento en todo el mundo.

ENCORVARSE ES NATURAL AL HACER TAREAS



Se suele reprender a los niños para que se sienten derechos, pero un estudio publicado en *Occupational Therapy In-*

ternational revela que encorvarse es natural al realizar tareas desafiantes. Unos 30 niños de cuarto grado hicieron ejercicios algebraicos en computadora sentados en bancos. El tono muscular de su espal-

da se redujo de 8 a 18 por ciento respecto a una actividad testigo. Se puede dejar a los niños encorvarse de vez en cuando al hacer las tareas difíciles; eso no afecta su rendimiento.

NO ARRUINES TU TIEMPO DE ESPARCIMIENTO



Marcar tu calendario podría ayudarte a aguarde las fiestas. Un equipo de investigación observó que fijar fecha y hora para las actividades de esparcimiento en realidad hacía que éstas se experimenta-

ran como deberes, lo que reducía tanto la expectativa como el goce, en una serie de 13 estudios de la Universidad Washington en Saint Louis, Missouri.

Los investigadores sugieren fijar el día para ver a un amigo, pero no precisar

la hora para no perder espontaneidad (por ejemplo, queda en cenar "después del trabajo" y no "a las 7 de la noche"). Si bien la actividad es la misma, tu cerebro la procesa de manera distinta... ¡y tú la disfrutarás más!

“No toda distancia es ausencia, no todo silencio es olvido”



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.

SEGURIDAD EN EL VERANO

Ahora en las vacaciones la hidratación y la protección solar son indispensables cuando los niños juegan al aire libre. Intenta buscar lugares que tengan sombra y coordina las actividades para las horas menos sofocantes. Si vas a estar en la playa, asegúrate de

que también usen gafas y se sientan un rato bajo una sombrilla.

Igualmente, la supervisión es esencial cuando los chicos están jugando en la piscina, aun cuando sepan nadar. Lo mismo que en playa es de gran importancia que aunque los pequeños estén en la orilla, los adultos se mantengan cerca y al tanto de



lo que está sucediendo. La primera medida si van a salir a pasear en bote es que los niños lleven chalecos salvavidas, por si ocurriera algún percance.



MANCHAS EN LAS UÑAS

Un estudio de 100 enfermos de insuficiencia renal crónica realizado en la India reveló que 36 de ellos tenían la mitad de las uñas blanquecina y la otra mitad oscura. Esto puede deberse a una concentración excesiva de ciertas hormonas o a anemia crónica, ambas señales de insuficiencia renal crónica. Acude a tu médico sin demora si presentas esta anomalía o una raya longitudinal oscura en una o varias uñas: puede ser indicio de melanoma, una forma de cáncer de piel.



LOS PELUCHES Y LAS ALERGIAS

Los peluches son una fuente de polvo y los ácaros que se acumulan en sus superficies exacerban las alergias. ¿Una buena recomendación si tu niño tiene uno que es su preferido? ¡Congélalo! Enciérralo en una bolsa de nailon y ponlo en el congelador durante 24 horas. Eliminarás los ácaros.



Si quieres usar velas que no goteen la cera sobre tu mejor mantel, que no tengan olor ni echen humo elige unas hechas 100% con cera de abejas. Aunque son más caras, ¡bien valen la pena!



BATIDO DE ACELGAS

Los batidos de hojas verdes suministran fibra, que es vital para eliminar toxinas y otros desperdicios. Al mismo tiempo revitalizan todo el organismo. Estos vegetales son una buena fuente de calcio, magnesio y vitamina C; contienen carotenoides, que ayudan a proteger contra la degeneración macular, y aportan ácido fólico.

Ingredientes:

- * 1 puñado de acelgas
- * 1 puñado de perejil
- * 2 plátanos
- * 2 jugos de ½ limón
- * 2 tazas de agua

Preparación:

Mezclar los ingredientes en una licuadora (entre más potente sea esta, mejor textura tendrá el batido). Preferiblemente, consumirlo fresco.

DIP DE TOMATE ROSTIZADO

INGREDIENTES

- ⇒ 3lb de tomates *cherry*, aproximadamente 4tz
- ⇒ 4 cda de aceite de oliva
- ⇒ 5 dientes de ajo picados
- ⇒ 3 cda de orégano fresco
- ⇒ ¼ tz de vinagre de vino rojo
- ⇒ 1tz de queso crema
- ⇒ ¼ tz de cebolla blanca
- ⇒ 12-15 hojitas de albahaca fresca
- ⇒ 1 cda de queso parmesano
- ⇒ *Red pepper flakes*
- ⇒ Sal y pimienta al gusto
- ⇒ Pan gallego o *baguette*

PREPARACIÓN

Cortar los tomates *cherry* por la mitad o en cuartos, dependiendo de su tamaño. Mezclar con el orégano fresco, ajo picado, 2 cda de aceite de oliva, 1 cda de sal, 1 cda de pimienta y los *red pepper flakes* al gusto, ya que le aportan el picante al *dip*. Hornear por 35 minutos a 300°F. Para mejores resultados, tratar de estar pendiente del horno; si notas que un lado de la bandeja se está rostizando más rápido, rotar la bandeja 180° para que toda la

bandeja

quede uniforme. Puedes también mezclarlos con una espátula si no deseas estar moviendo la bandeja. Una vez los tomates están rostizados dejar enfriar un rato, mezclar en un procesador con el queso crema, vinagre, cebolla, albahaca, parmesano y el aceite de oliva restante. El aceite se debe ir vertiendo poco a poco para que no se corte o separe la mezcla. Calentar el pan en el horno, tostar al gusto y cortar en rebanadas.

