



EL CAMINO PARA TU SALUD



“El amor de una madre es el combustible que hace que un ser humano logre

REFLEXIONES SOBRE EL "SER MADRE" POR ISABEL ALLENDE



“Por culpa del azar o de un desliz, cualquier mujer puede convertirse en madre. Dios la ha dotado a mansalva del "instinto maternal" con la finalidad de preservar la especie. Si no fuera por eso, lo que ella haría al ver a esa criatura minúscula, arrugada y chillona, sería arrojarla a la basura. Pero gracias al "instinto maternal" la mira embobada, la encuentra preciosa y se dispone a cuidarla gratis hasta que cumpla por lo menos 21 años. Ser madre es considerar que es mucho más noble sonar narices y lavar pañales, que ter-

minar los estudios, triunfar en una carrera o mantenerse delgada. Es ejercer la vocación sin descanso, siempre con la cantaleta de que se laven los dientes, se acuesten temprano, saquen buenas notas, no fumen, tomen leche...

Es preocuparse de las vacunas, la limpieza de las orejas, los estudios, las palabrotas, los novios y las novias; sin ofenderse cuando la mandan a callar o le tiran la puerta en las narices, porque no están en nada.. Es quedarse desvelada esperando que vuelva la hija de la fiesta y, cuando llega hacerse la dormida para no fastidiar. Es temblar cuando el hijo aprende a manejar, anda en moto, se afeita, se enamora, presenta exámenes o le sacan las amígdalas. Es llorar cuando ve a los niños contentos y apretar los dientes y sonreír cuando los ve sufriendo. Es servir de niñera, maestra, chofer, cocinera, lavandera, médico, policía, confe-

sor y mecánico, sin cobrar sueldo alguno. Es entregar su amor y su tiempo sin esperar que se lo agradezcan. Es decir que "son cosas de la edad" cuando la mandan al carrizo. Madre es alguien que nos quiere y nos cuida todos los días de su vida y que llora de emoción porque uno se acuerda de ella una vez al año: el Día de la Madre. El peor defecto que tienen las madres es que se mueren antes de que uno alcance a retribuirles parte de lo que han hecho. Lo dejan a uno desvalido, culpable e irremisiblemente huérfano. Por suerte hay una sola. Porque nadie aguantaría el dolor de perderla dos veces."

Isabel Allende Llona escritora chilena con nacionalidad estadounidense, de ascendencia hispano-portuguesa y nacida en Perú. Desde 2004 es miembro de la Academia Estadounidense de las Artes y las Letras. Obtuvo el Premio Nacional de Literatura de su país en 2010.

EL CALOR PODRÍA PROVOCAR LENTITUD CEREBRAL



¿Te cuesta trabajo realizar

tus pendientes durante la canícula (período más caluroso del año), en verano? Puedes echarle la culpa al calor. Un experimento conducido por la Universidad de Harvard reveló que 20 estudiantes instalados en dormitorios sin aire acondicionado

arrojaron peores tiempos de reacción, puntaje 13 por ciento menores en pruebas de aritmética y casi 10 por ciento menos respuestas correctas por minuto en comparación con participantes ubicados en un edificio

TRATAMIENTO CON BACTERIAS INTESTINALES QUE FORTALECEN EL CORAZÓN



Cuando estos microorganismos descomponen sustancias halladas

en los lácteos ricos en grasas, la yema de huevo, el hígado y las carnes rojas, se produce un químico denominado N-óxido de trimetilamina (TMAO) que podría asociarse con el desarrollo de padecimientos cardiovasculares. Durante un estudio, a varios ratones se les administró el tratamiento con objeto de inhibir la producción bacteriana de TMAO en el intestino. Una sola dosis bastó para recortar las concentraciones de este compuesto durante tres días, lo cual, a su vez, disminuyó el riesgo de padecer un evento vascular cerebral, un infarto o la formación de coágulos.

LAS COLONOSCOPIAS SE PODRÍAN OMITIR



Según una revisión de 31 estudios, el análisis inmunológico fecal, una prueba no invasiva

que permite identificar la presencia de sangre oculta en las heces, es una herramienta eficaz para detectar el cáncer colorrectal. Esta investigación se erige como la prueba más contundente, a la fecha, de que el paciente con riesgo promedio puede eludir sin problemas este procedimiento, siempre y cuando no arroje resultados anormales en el análisis inmunológico.

SENTIRSE BIEN PODRÍA RETARDAR EL CRECIMIENTO TUMORAL



Muchos de los placeres de la vida, como saborear una rebanada de pastel o abrazar a un amigo, provocan reacciones similares en el cerebro: incrementos repentinos en los niveles de dopamina, sustancia química asociada al goce. Investigaciones recientes señalan que este circuito de recompensa podría aportar mucho más que una sonrisa.

Científicos implantaron células cutáneas y pulmonares enfermas de cáncer a un conjunto de ratones; luego estimularon las neuronas liberadoras de dopa-

mina ubicadas en el área tegmental ventral del cerebro. La descarga de dopamina inhabilitó a un grupo de células que promueven el crecimiento tumoral. Esto permitió al sistema inmunitario combatir con mayor eficiencia los tumores, que terminaron siendo menos pesados y de un tamaño menor que las neoplasias observadas en los ratones que no recibieron el estímulo. “Mediante la activación artificial [del área tegmental] ventral”, señala la coautora del estudio, Asya Rolls, de Technion, Instituto Israelí de Tecnología, “podemos incidir en el sistema nervioso, lo cual influye, a su vez, en el sistema inmunitario”.

Además, explican los investigadores, una vez que las defensas se activan de esta manera, se crea un “recuerdo” de los cuerpos extraños a los que ha estado expuesto, lo que le permite responder con mayor eficiencia a ataques futuros parecidos.

Rolls no cree que el pensamiento positivo pueda curar el cáncer por sí solo. Sin embargo, los autores del estudio esperan que algún día existan terapias oncológicas complementarias de estimulación cerebral a fin de reducir la exposición de los pacientes a los tratamientos convencionales, como la quimioterapia y las radiaciones.

LAS ALTERACIONES DEL SUEÑO VARÍAN SEGÚN LA RAZA



Según un estudio en 2,230 estadounidenses, las minorías raciales y étnicas suelen tener un sueño más

ligero que los blancos. Los afrodescendientes, por ejemplo, corren un riesgo 5 veces mayor de reposar menos de lo necesario en comparación con los blancos. La cifra para los estadounidenses de ascendencia china es de 2.3

veces y para los hispanos, de 1.8.

Según los expertos, esto obedece a muchos factores, como a la mayor incidencia de obesidad, a los problemas económicos y a los genes.

AYÚDALO A ENCONTRAR SU VERDADERA VOCACIÓN



Parte del reto en la secundaria es decidir cuáles son nuestros planes para desarrollarnos en la vida como profesionales y como personas. Hay jóvenes que desde muy pequeños dan señales sobre lo que les gustaría ser cuando crezcan, bien sea a través de la práctica de algún talento en particular o por una marcada demostración de sus habilidades. Sin embargo, hay casos en los que pueden llegar al final de la adolescencia sin tener claro el norte de su futuro, por eso es pertinente ayudarles a encontrar su verdadera vocación.

ELECCIONES

La psicóloga Rodsella Aragundi señala que la toma de decisiones ocurre usualmente durante la mitad de la secundaria. Ese es el momento en el que pueden expresar intereses en una profesión o varias profesiones, aunque no todos los jóvenes tienen clara su vocación en esta etapa.

A respecto, la especialista explica: “La falta de confianza en las propias habilidades pueden contribuir a no tener claro la vocación, y a su vez puede ser interpretado como desinterés en perseguir un futuro académico”.

En este sentido acota que la autoestima y autoconfianza juegan un rol importante

en reconocer los puntos fuertes y débiles, así como aceptarse como es.

APOYO FAMILIAR

El acompañamiento de los padres en el transitar de sus hijos hacia su vocación, sin imposiciones, es esencial.

Aragundi comenta que la familia siempre debe ser modelo de valores para todos sus miembros, pues en la medida que los hijos ven cómo los adultos se desempeñan en sus situaciones laborales, les sirve como fuente de información e inspiración.

ESTÍMULO

La psicóloga considera que llenar a un joven de muchas actividades extracurriculares también puede dejarlo incapaz de disfrutar su infancia.

“Todo en moderación. Es vital que el niño sienta que se le toma en cuenta su opinión. Cuidemos de no poner a nuestros hijos en actividades que respondan exclusivamente a nuestros gustos, ya que podemos estar satisfaciendo una necesidad personal y no necesariamente de los niños.

GENERACIÓN Z

Para Aragundi los perfiles vocacionales de mayor interés para los jóvenes actualmente parecen estar centrados al uso de la tecnología; el emprendimiento y los negocios digitales. Esto no es de extrañar porque estamos hablando de la generación Z o Centennials, que abarca a los nacidos a partir del año 2000, según la segmentación formulada por Kotler y Keller.

Por ello, la especialista en conductas del ser humano asegura que la vocación de los jóvenes de hoy apunta a la automatización.

HERRAMIENTAS

Rodsella Aragundi comenta que los jóvenes tienen diversas habilidades para que fomenten su creatividad y puedan desarrollar su potencial en un área de campo. Agrega que la experiencia es vital para enriquecer el conocimiento teórico, nada reemplaza el aprendizaje en el área de trabajo.

Se debe tomar en consideración que la decisión de los jóvenes no debe estar ligada a intereses de padres o amigos, o por miedos.

Saber lo que nuestros hijos desean para su futuro es muy importante, por ello una forma de abordarlos es preguntarles:

¿Qué habilidades consideras que tienes?

¿Qué tipo de trabajo te llama la atención (de oficina, al aire libre)?

Fuente: Brenda Salcedo



BEBIDA DE AVENA

Mezcla los siguientes ingredientes en un frasco o tazón: media taza de avena, una cuchara de pasas, media manzana Gala picada, y una taza de leche. Añade una pizca de sal y un cuarto de cucharada de canela. Tapa y deja toda la noche en el refrigerador.

PROFITEROLES



INGREDIENTES

- 5 cucharadas de mantequilla.
- 7 cucharadas de harina de trigo cernida.
- 3 huevos ligeramente batidos
- 1 taza de crema de leche
- 2 cucharadas de azúcar pulverizada
- 2 cucharadas de licor de naranja

Para la salsa

- 250 g de chocolate semiamargo
- 1 cucharadita de azúcar
- ¼ de taza de leche
- 1½ cucharada de mantequilla

PREPARACIÓN

1. Calentar el horno a 220°C/425°F. Engrasar dos moldes. Aparte, calentar la mantequilla y una taza de agua en una olla, hasta que se derrita. Dejar hervir y luego agregar la harina. Retirar del calor y bajar hasta que se suelte la mezcla. Dejar enfriar durante 5 minutos.

2. Añadir los huevos poco a poco, mien-

tras se bate, hasta que la mezcla quede suave y con consistencia pastosa. Verter en una manga de repostería con boquilla circular. Hacer bolitas, y cocinar durante 20 o 25 minutos. Dejar enfriar.

3. Dividir los profiteroles. Batir la crema, adicionar el azúcar y el licor de naranja. Echar en una manga y rellenarlos. Derretir a fuego lento el chocolate, y el azúcar y la leche en la olla, retirar del calor y agregar la mantequilla mientras la bates. Verter la salsa de chocolate sobre los profiteroles y servir.



MANTÉN LIMPAS TUS MANOS

La higiene no solo disminuye la transmisión de enfermedades,

sino que protege

la piel y, dependiendo de los productos utilizados, previene el envejecimiento con una adecuada hidratación.

Limpiárselas se convirtió en una práctica necesaria en 1847, cuando Ignác Philipp Semmelweis, un médico húngaro, promulgó su teoría sobre el contagio de la fiebre puerperal y el mal aseo de esta parte del cuerpo.

Pero, ¿qué es el lavado de manos? Es la frotación vigorosa de estas, previamente enjabonadas, seguida de un aclarado con abundante agua, para eliminar la flora residente y transitoria. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), “la prevención de las infecciones es una

parte fundamental del fortalecimiento de los sistemas de salud. La higiene de las manos es la base de todas las intervenciones”.

AFECCIONES EVITABLES

- Diarrea
- Neumonía
- Parasitismo intestinal
- Infecciones respiratorias
- Enfermedades en la vista o en la piel

¿CUÁNDO HACERLO?

- Antes de preparar y manipular los alimentos o comer
- Después de ir al baño
- Antes de tocarse los ojos, la nariz o la boca
- Si tienes una mascota o agarraste algún objeto sucio
- Al toser, estornudar o sonarse la nariz

¿CÓMO LAVARLAS?

- Durante 40 o 60 segundos
- Mojarlas con abundante agua
- Frotar las manos entre sí, con suficiente jabón
- Limpiar los dedos y la zona debajo de las uñas, con cuidado.
- Retirar el producto, también con abundante líquido, para que no queden restos.
- Secar con una toalla de único uso.

MICROORGANISMOS

- Flora residente. Se encuentran en la piel y no se eliminan fácilmente por fricción mecánica. También se les conoce como colonizantes.
- Flora transitoria. Contaminan la epidermis, pero no habitan usualmente en ella. Se transmiten con mucha facilidad y son el origen de la mayoría de las infecciones nosocomiales. Conocidas como contaminantes” o “no

Phone: (562) 364-1250
Email: 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.