

EL CAMINO PARA TU SALUD

Realizada por:
Clara Patricia Marín Casas6 PASOS PARA VIVIR
AFIRMATIVAMENTE

SUPERA ACTITUDES MENTALES NEGATIVAS. Piensa: Si yo quiero, yo puedo.

APRENDE A DEJAR DE PREOCUPARTE. Afirma: El pasado ya pasó, y dejo de arrastrarlo conmigo.

PRESTA ATENCIÓN A TU VERDADERA PERSONALIDAD. Di: Soy amor, soy paz, yo estoy y vivo en armonía.

APRENDE A HACER FÁCIL TU TRABAJO. Afirma: Trabajo alegremente y con amor.

CUENTA TUS BENDICIONES. Di: Agradezco tener una familia y amigos. Estar vivo...

SACA PROVECHO DE TU ESPERANZA. Afirma: Estoy en (o encuentro) el lugar y la gente perfecta que me asiste crecer espiritualmente.

www.facebook.com/cienciadelamenteargentina

QUÉ HACER AL ESTAR ENFERMO EN EL TRABAJO

GRUPE: Realmente somos contagiosos 24-48 horas antes de que tengamos los síntomas propios de la gripe. El riesgo de contagio no es mayor al presentarlos.



Recomendación: La Clínica Mayo recomienda que si tenemos fiebre, debemos quedarnos en casa por un día o dos, a larga aumentará la productividad. En la mayor parte de las gripes simples no tendremos fiebre y de ir a trabajar o estar en contacto con alguien con gripe la mejor manera de prevención es el lavado de manos.

MIGRAÑA Si se presenta un cuadro de migraña en el trabajo y no se ataca a tiempo, puede reducir tu desempeño laboral o eliminarlo por completo.



Recomendación: Evitar estos episodios, conociendo nuestros desencadenantes, si-

guiendo un tratamiento específico y contar con analgésicos a mano (no sedantes), recomendados por el médico. Ante un ataque de migraña: toma más agua, evita comidas saladas, y no llegues a tener hambre, si trabajas con computadora colocar un protector de pantalla para regular la cantidad de luz que llegue a tus ojos, revisa que tan ergonómico es tu puesto de trabajo (escritorio, silla, altura de la pantalla) y libera el estrés tomando un descanso corto (ej. 15 minutos cada 2 horas). Una simple corrección de estos detalles puede evitar una migraña.

SOMNOLENCIA EXCESIVA. Esta afectación hace que tengamos falta de concentración, cambio de humor (mayor irritabilidad), pobre rendimiento y pérdi-



da de memoria. La falta de sueño de entre 2 a 4 días, altera el razonamiento, el juicio, la memoria de trabajo y la toma de decisiones; accidentes como el de Chernobyl o la explosión del Challenger; tuvieron que ver con la falta de sueño. Si estamos sentados enfrente de una computadora puede que no sea muy importante pero si estamos manejando un vehículo o maquinaria de alta complejidad sí lo es. Se ha demostrado que la falta de sueño genera desbalance en las hormonas que generan la saciedad, por tanto aumentamos de peso.

Recomendación: Descansa, es lo más importante. Prueba de esto es que en los deportes, sabemos que los atletas que duermen un promedio de 10 horas tiene un mejor rendimiento, menos somnolencia diurna, menor fatiga, aumento en el tiempo de respuesta, inclusive mejoría del humor y de la sensación de bienestar físico.

Fuente: Dra Josefina Fletcher- Sports & Health

CONSEJOS ÚTILES PARA SER UN VIAJERO BIEN PREPARADO



Todos tenemos distintos ideales del viaje perfecto, de llegar a un sitio mágico que con su arquitectura, sus paisajes, su gastronomía o su lenguaje es capaz de hacer realidad nuestros sueños. Pero frecuentemente esos lugares con potencial, se convierten en una pesadilla para los turistas que llegan mal preparados. Si no quieres unirse a las estadísticas de los que sufren indigestión en la India, de los que se contagian de la Fiebre Amarilla en África o de los que terminan inmóviles tras una mañana de Sol en el trópico, mejor toma nota de los siguientes consejos:



Antes de Empacar

Debes informarte sobre las condiciones del clima del lugar que visitarás para así elegir la ropa adecuada. Además, no olvides llevar un reloj despertador, el cargador de tu teléfono celular y averiguar en tu compañía de comunicación si tendrás cobertura en el extranjero.

Acorde al clima:

- **Clima Tropical:** Ropa de manga largo y pantalones largos. Gorro, sombrero y gorra, un mosquitero portátil, botas, repelente de mosquito. Linterna, pilas y pañuelos.
- **Clima Desértico:** Lo mismo que las tropicales añadiendo ropa de abrigo

para las frías noches.

- **Clima Frío:** Guantes, gorra, bufanda, calcetines gruesos, botas de montaña. Forro polar, calentadores, suéteres y pantalones forrados.
- **Playas:** Traje de baño, ropa de manga corta, clara y ligera, preferiblemente de fibras naturales.



Documentos Importantes

Una vez elegido el país que quieres conocer debes visitar el consulado o la embajada de este con suficiente antelación al viaje, pues es larga la lista de países que exigen una visa para permitir el ingreso de turistas y el trámite puede tardar varios días.

Los seguros de viaje también son imprescindibles para el viajero responsable, pues proporcionan coberturas para gastos médicos, por pérdida de equipaje y asuntos legales que puedan surgir en el exterior. Las compañías aseguradoras brindan toda la información pero el pasajero deberá cubrir todos los gastos en el exterior y posteriormente cobrarle a la aseguradora los montos pagados.

En el caso del seguro médico puede llegar a cubrir altos costos como una cirugía de emergencia o una extensa hospitalización. Estas pólizas cubren desde gastos médicos sencillos hasta incapacidad e incluso muerte. Otros planes pueden incluir una evacuación

de emergencia y beneficios de reparación.



Siempre a Mano

- Pasaporte y sellos de visa
- Billetes de avión y recibo de pago de los impuestos de salida (en casos necesarios).
- Seguro de viaje, puedes contactar una agencia de viajes que te brinde toda la información necesaria y te contacte con una agencia de seguros.
- Permiso de conducir
- Certificado internacional de vacunas
- Diccionario del idioma del país que vayas a visitar.
- Dinero en efectivo, divisas
- Cheques de viaje, tarjetas de crédito
- Direcciones y teléfonos del hospedaje y la embajada de tu país.

Dentro de los aeropuertos debes movilizar te con el pasaporte y demás documentos de identificación a mano, una vez en tu destino será muy útil guardar dichos documentos en un lugar seguro, como la caja fuerte de hotel y sacar fotocopias para cuando te pidan un documento de identificación en la calle.

Cont....

CINCO PROPUESTAS DE MERIENDAS SALUDABLES

Tener a la mano meriendas saludables para los chicos de la casa puede sentirse como un terror: entre tener el tiempo y el platillo que sepa mezclar lo sano con lo apetitoso. Con estas 5 fáciles y saludable recetas, hasta los adultos tendrán ganas de merendar.

SMOOTHIE DE FRESA. En una licuadora mezcla: 1 taza de yogur de vainilla, 1 taza de fresas congeladas, 1 banano congelado y 1/4 de taza de jugo de naranja. Revolver hasta que tenga la consistencia deseada. Puedes agregar cubos de hielo.

GRANOLA CASERA. Derretir 2 cu-



charadas de mantequilla en una sartén con 1/3 de taza de miel y 1/3 taza de azúcar morena.

Añadir 2 tazas de avena, 1 taza de nueces picadas y otra de frutos secos. Cocinar en un pírex cuadrado por 30 minutos a 150°C.

CHIPS DE MANZANA. Cortar por la mitad una manzana y remover todas las semillas con una cuchara. Cortarla en rebanadas delgadas. En una bandeja con papel encerado, cocinar entre 2 a 3 horas a 95°C o hasta que estén secas.



GUINEO DESHIDRATADO. Cortar el



guineo en pedazos de aproximadamente 1/8 de pulgada de grosor. Hornear a 95°C en una bandeja con papel encerado entre 2 a 3 horas, o hasta que se doren. Dejar endurecer a temperatura ambiente.

PALETAS DE YOGUR. Mezclar 2 tazas de *blueberries* descongeladas o frescas con 1 cucharada de miel. En una licuadora procesar la mezcla de miel y *blueberries* con 2 tazas de yogur de vainilla hasta conseguir una mezcla homogénea. Llenar los envases de paletas y meter al congelador. Fuente: a la mesa



Cont...



La Salud Va Primero.

Al ingresar a algunos países te pueden exigir el certificado internacional de vacunas, estas vacunas regularmente se dan en los centros de vacunación internacional pero además, una visita previa a tu médico de cabecera informándole de tu intención de viajar puede ser de gran utilidad.

Para cuidarte de la diarrea, la principal enfermedad que padecen los viajeros, debes evitar comer verduras crudas, las frutas deben comerse una vez lavadas y peladas, evita los puestos de comida en la calle y para tener mayor seguridad puedes ingerir agua embote-

llada. La mejor herramienta para proteger tu organismo es lavarte muy bien las manos antes de cada comida y al volver de la calle.

Vacunas que Debes Conocer

⇒ Tétano: Enfermedad infecciosa que entra por heridas y mucosas. Se recomienda su vacunación en los viajeros.

⇒ Fiebre Amarilla: Se transmite por la picadura de un mosquito y su vacunación es obligatoria para viajar aquellas zonas afectadas como África y América del Sur.

⇒ Rabia: Enfermedad infecciosa aguda vírica que afecta al sistema nervioso. Presente en África Subs-

ariana, Colombia, Bolivia, China, Bangladesh, Ecuador, Etiopía, Filipinas, Guatemala, India, México, Perú y Tailandia. Se recomienda vacunarse un mes antes del viaje

⇒ La Malaria o Paludismo no tiene vacuna eficaz así que la prevención es el método para combatirla. Evita picaduras de mosquito, teniendo en cuenta que los mosquitos pican por la noche, procurar llevar ropa de manga larga, un repelente de mosquitos eficaz y busca un alojamiento con mosquiteros y cedazos de puertas.

“No tienes que herir para enseñar, y no tienes que ser herido para aprender” Gangaji



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.

EL VALOR DE UN BUEN DESAYUNO



El desayuno es fundamental para nuestro organismo,

luego de tener un ayuno prolongado, de aproximadamente entre 8 y 10 horas, debemos consumir alimentos para no crear problemas en el sistema gástrico, se evita el catabolismo y ayuda a evitar el uso de otros tejidos o nutrientes en lugar de utilizar la grasa al momento de hacer ejercicio.

El rol del desayuno es importante en la salud y bienestar en cualquier edad o condición física, tenemos que hacer énfasis en las pequeñas edades y la adolescencia donde el desayuno debe ser un hábito adquirido para poder mejorar el rendimiento físico e intelectual. Si nuestro cerebro comienza a trabajar en ayunas, no vamos a tener el nivel de concentración que deberíamos.

Nuestro organismo necesita varios nutrientes para comenzar el día con energía, pero es importante destacar que no se debe consumir cualquier alimento. Se debe evitar en el desayuno las grasas saturadas (chorizo,

alimentos fritos), dulces (muffins, donas, bizcochos).

Alimentos que son Esenciales para un Desayuno Saludable y Lleno de Energía.

1. Carbohidratos de lenta absorción por ejemplo; cereales integrales, avena en hojuelas, pan integral, tortilla de maíz asada y tortilla de trigo integral).
2. Los lácteos también son vitales, una fuente de proteínas y carbohidratos, recuerda buscar los descremados como; yogurt (regular o líquido), quesos (crema o rebanadas).
3. Las proteínas son fundamentales, puedes introducir huevo, pechuga de pavo con jamón .
4. Las frutas nos darán fructosa, un tipo de azúcar saludable y natural.
5. Grasas Insaturadas deben tomarse en cuenta para el balance de nutrientes (2 cdas. de nueces, almendras o pistachos).

Para Perder Peso

Se debe hacer un desayuno consistente, hacer ayunas prolongadas produce efectos adversos a la salud de una persona y no disminuye la grasa corporal. Un buen desayuno puede ser 1 lácteo descremado + fruta + proteína. Recuerda incluir una

rutina de entrenamiento en tu plan de pérdida de peso.

Etapas del Crecimiento

Como los comentamos anteriormente el desayuno debe ser un hábito que se debe inculcar a nuestra población infantil. Por ejemplo; 1 lácteo (no debe ser descremado o libre de grasa) + 2 carbohidratos + 1 proteína+ 1 fruta. Algo práctico para los niños, que no tengan obesidad o sobrepeso es hacerles batidos de leche con fruta y un emparedado de pavo al desayuno, muy completo y nutritivo.

Atletas de Alto Rendimiento

En los atletas de alto rendimiento, el desayuno es su gasolina para poder cumplir con todas las rutinas de entrenamiento y de su vida laboral. En este caso, se debe consumir por los menos 2 a 3 porciones de carbohidratos, 2 porciones de proteína, 1 porción de lácteos, 2 porciones de grasa y 1 porción de frutas. Estamos hablando de un atleta que tiene una carga de entrenamiento físico en la mañana muy alta y que no necesite perder peso.

Fuente: Artículo de Fanny Cardoze



¿POR QUÉ ME ENFERMO?

- Por reprimir mis emociones
- Por renunciar a mis sueños

- Por asumir cargas que no son mías
- Por vivir sin sentir pasión
- Por culparme por el pasado

- Por guardar resentimientos
- Por apegos.