



# EL CAMINO PARA TU SALUD

EDICIÓN No. 144

Realizada por: Clara Patricia Marín C.

## SEÑALES DE QUE EL ESTRÉS TE ESTÁ ENFERMANDO

### 1) CAMBIOS DE PESO ABRUPTOS-

“El estrés aumenta la producción de cortisol, hormona que altera el metabolismo de grasas, proteínas, carbohidratos”, dice la doctora Shanna Levine, profesora en la Escuela de Medicina Icahn, en Nueva York. El estrés también puede estimular o inhibir el apetito. **Qué hacer:** Consume nueces entre comidas. La proteína te ayudará si estás inapetente, y la fibra, te saciará si estás comiendo mucho.



**2) BROTES DE URTICARIA:** En situaciones de estrés, el organismo libera histaminas y las ronchas afloran. Como el sistema inmunitario se debilita, la piel reacciona irritándose ante factores a los que normalmente era insensible, como el calor, las lociones y los detergentes. **Qué hacer:** Cúbrete la zona afectada con una toalla fría y húmeda. Si esto no funciona. Toma un antihistamínico.

**3) CONFUSIÓN MENTAL:** El exceso de cortisol también merma la concentración, lo que ocasiona problemas de memoria, así como ansiedad y depresión, señala la doctora Levine. **Qué Hacer:** Ante todo, relájate, y medita hasta que recobres la lucidez. Cierra los ojos, e inhala y exhala despacio. Concéntrate sólo en esto.

### 4) DOLORES DE CABEZA-

**ZA:** Es común que los músculos se tensen en respuesta al estrés, y que esto cause dolor de cabeza ¿Padeces acceso de migrañas? El estrés puede provocarlos o exacerbarlos. **Qué**

**hacer:** Si no quieres tomar analgésicos, unta en tus sienes unas gotas de aceite de lavanda o menta cuando empiece el dolor.

**5) ACIDEZ ESTOMACAL:** El estrés suele incrementar la producción de ácido gástrico, y esto ocasiona agruras. “También puede entorpecer la digestión y producir gases, distensión abdominal y hasta mayor frecuencia de contracción intestinal, lo que suele causar diarrea y cólicos” dice Deborah Rhodes, médica internista de la Clínica Mayo. **Que hacer:** Toma un antiácido de venta libre, o bebe tisana de jengibre.

**6) CAÍDA DE CABELLO:** Los folículos pueden entrar en una fase de inactividad por efecto del estrés y, al cabo de unos meses ocasionar caída de cabello. El estrés también puede hacer que el sistema inmunitario ataque los folículos y se exacerbe la pérdida de cabello. **Qué hacer:** Ten paciencia. Una vez que desaparezca el factor estresante, te vuelve a crecer el cabello.

**7) RESFRIADOS PERSISTENTES:** El estrés debilita el sistema inmunitario

y dificulta el combate de microorganismos. En un estudio se infectó a voluntarios con una cepa del virus de resfriado; los que decían estar sometidos a mucho estrés se resfriaron dos veces más a menudo que los menos afectados. **Qué hacer:** Según un estudio, los complementos de cinc podrían acortar un día la duración de un resfriado si se toman en un lapso no mayor de 24 horas desde la aparición de los síntomas. Meditar, hace ejercicio regularmente y dormir lo necesario también ayudan a reducir el estrés y a fortalecer las defensas.

**8) ACNÉ...¡OTRA VEZ!** El cortisol también influye en este caso: hace que la glándulas sebáceas trabajen de más. El exceso de grasa puede quedar atrapado dentro des folículos, junto con las bacterias y restos de células muertas. Éste es el origen de los barros. **Qué hacer.** Los productos tópicos a base de peróxido de benzoílo o ácido salicílico puede curar el acné si se aplican a menudo. Si prefieres una solución natural, lávate la cara con té verde, o aplícate un poco de sábila pura; sus propiedades antibacterianas favorecen la curación.



## SIMPLIFICA TU VIDA PARA EVITAR TENSIONES INNECESARIAS



Desde que suena el despertador puedes hacer que tu día sea más saludable. Lo primero que debes considerar es mantener una buena alimentación y además, hacer un mínimo de actividad física para que tu cuerpo esté en movimiento. A estos dos puntos se le suman otras actividades, que debes incluir en tu rutina.

### ORGANIZA TU JORNADA

Puedes hacerlo desde la noche anterior. Al igual que levantarte un poco más temprano cuando tengas muchas cosas que hacer, organizar tu mente y planificar tu día antes de empezarlo, te ayudará a reducir el estrés. Comprobarás que si te planificas, podrás hacer todo lo que tenías pensado.

### ADIÓS AL ESTRÉS

La mayoría de las personas viven en un estado de ansiedad por los hábitos y ritmo de la rutina actual; por eso es necesario que tomes un respiro y medites sobre cómo mejorar tu estado de salud físico y mental. Si caminas por la

calle durante 30 a 45 minutos diarios, el aire fresco despejará tu mente, gracias la oxigenación que tendrá tu cerebro. Otra opción es darte un baño antes de dormir y beber una taza de té, esto aliviará la tensión del día y te ayudará a tener más energía por la mañana. Adicionalmente, escucha música, y sobre todo, aparta tiempo para ti.

### HÁBITOS MATUTINOS

Iniciar tu día con buen pie derecho te garantiza que el resto de la jornada sea satisfactoria. Lo primero que debes hacer es asegurarte de dormir lo suficiente cada noche. Los adultos necesitan entre siete a ocho horas de sueño. Al abrir los ojos, estira tus músculos suavemente. Luego ve por una ducha de agua fría y caliente; alternar las temperaturas es un buen ejercicio para la circulación. Si está dentro de tus posibilidades haz ejercicio. Por último, recuerda que un buen desayuno no puede faltar: leche, fruta, tostadas y cereales, es un buen ejemplo.

### ¡MÚEVETE!

Con 30 minutos diarios será suficiente. Incluir el ejercicio en la rutina aporta

múltiples beneficios.

- ⇒ Reduce el riesgo de padecer un enfermedad cardiaca, hipertensión arterial, osteoporosis, obesidad y diabetes.
- ⇒ Mantener la flexibilidad de las articulaciones, tendones y ligamentos, lo que facilita el movimiento y disminuye las probabilidades de sufrir caídas.
- ⇒ Reduce algunos de los efectos del envejecimiento, especialmente los malestares ocasionados por la osteoartritis.
- ⇒ Contribuye con el bienestar de la mente.
- ⇒ Alivia el estrés y la ansiedad.
- ⇒ Aumenta los niveles de energía y la resistencia.
- ⇒ Mejora el sueño.
- ⇒ Garantiza que se mantenga el peso en los parámetros regulares, al acelerar el metabolismo.

## DISFRUTA DE TUS VIAJES CON LOS PEQUEÑOS DE LA CASA



Si de pronto la maternidad te ha hecho pensar que no puedes hacer más viajes por todo lo que implica llevar a tus hijos, no te agobies, todas son etapas y definitivamente, ésta es una de las más importantes. Aquí algunos consejos:

### HAZLOS PARTICIPES

Inclúyelos desde la planeación del viaje, déjalos opinar y que expresen dónde les gustaría ir.

### ENSÉÑALOS A SER AUTOSUFICIENTES

Que sean ellos mismos quienes preparen su maleta y que lleven únicamente lo que puedan cargar.

### IDENTIFÍCALOS:

Existen unas pulseras en las que podrás poner el nombre de tus pequeños, así como un número de contacto y el país.

### OLVIDA LA AGENDA

Únicamente piensa en las actividades que podrás hacer con tus hijos en el destino y disfrúten.

## NOTITAS DE SALUD.....NOTITAS DE SALUD.....NOTITAS DESALUD



### SUSTITUTOS DEL AZÚCAR IMPIDEN LA PÉRDIDA DE PESO

Suplementos como el aspartame están diseñados para promover la baja de kilos extras, pero una serie de estudios clínicos y epidemiológicos sugieren que estos productos, de hecho, empeoran la situación, asegura Richard Hodin, líder de un equipo de investigadores del Hospital General de Massachusetts. "El aspartame bloquea una enzima llamada fosfatasa alcalina intestinal (IAP), que puede prevenir la obesidad, la diabetes y el síndrome metabólico", dijo el médico. El reporte fue publicado online en *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*.



### MÁS ESTUDIO MENOS DEMENCIA

Los adultos mayores con más años de educación tienen pocas probabilidades de desarrollar demencia, indica un artículo de la Universidad de Michigan, difundido en la revista *JAMA International Medicine*. Los datos basados en entrevistas con ancianos y sus cuidadores, muestran que es determinante la forma en la que las personas desafían y usan sus cerebros a lo largo de la vida, por ejemplo, con sus hábitos de lectura, interacciones sociales, ocupación y el tiempo que dedican a trabajar.



### EVITA LA MIOPIA ACERCÁNDOTE AL SOL

Un estudio publicado en línea por la revista *JAMA Ophthalmology* asoció la exposición continua a los rayos UVB, entre los 14 y 29 años, con una mayor reducción en las probabilidades de miopía en la vida adulta. Los autores de este trabajo encontraron que, si bien estar demasiado tiempo frente a la computadora o leyendo ocasiona problemas de visión corta, pasar un buen rato al aire libre (por lo menos una hora al día) contrarresta este problema, debido a que los rayos del sol tienen un efecto protector a nivel ocular.



Parte de su educación es enseñarles a los hijos a llevar una buena economía. A los dos años muestran sus deseos y es el momento para inculcarles el valor del dinero y cómo manejarlo. La mejor manera es cambiarles dinero por productos. A partir de los cinco años foméntales el ahorro con una alcancía y a fin de año déjalos comprar algo que necesiten. Es importante que tú seas un ejemplo en el tema monetario.

## PREPARA UNA DELICIOSA PANZANELLA



La Panzanella o ensalada italiana de pan, típica de la región de Sicilia, es uno de los platos más originales que puedes servir en cenas muy especiales. Además, es muy sabrosa y se presta para que uses tu imaginación y le agregues ingredientes a tu gusto.

#### INGREDIENTES:

- Pan italiano del día anterior (ligeramente duro)
- 1/2 pepino
- 1 tomate

- 1/2 cebolla
- 250g de queso mozzarella
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Una pizca de azúcar
- Hojas frescas de basilico o albahaca fresca.

#### PREPARACIÓN

- Corta el pan italiano de día anterior en cubos grandes.
- Añade lascas de pepino, tomates bien maduros cortados en cuadrillos, cebollas en trozos finos, cubos pequeños de queso mozzarella y un

aliño hecho de dos dientes de ajo cortados muy finos, aceite de oliva, un poco de vinagre balsámico, sal, pimienta, una pica de azúcar y unas hojas frescas de basilico o albahaca fresca.

- Sirve a temperatura ambiente tan pronto la preparas y aliñas.
- Si lo deseas, añade trozos o cubos de pepperoni, alcaparras, lascas finas de pimientos o ajíes rojos y verdes.

La clave de la ensalada es que el pan quede mojado, pero conserve su textura crujiente y se mezcle muy bien con los otros ingredientes.

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

©2017 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES, INC.  
(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.

## 2017, LA OPORTUNIDAD DE UN NUEVO COMIENZO

Reflexionar sobre lo sucedido al final del año te ayudará a planificar tus próximos pasos y a cumplir tus objetivos.

Agradece todo lo que pasó durante este periodo. No mires atrás para ver lo que no hiciste. Sigue algunas recomendaciones:

- ◆ No dejes a la suerte tu felicidad. Está en ti.
- ◆ Valora tus aptitudes, estas te hicieron estar donde estás.
- ◆ Se honesto contigo mismo, y si vas a criticarte, que sea para comprender la causa de tus propios saborea-

dores, no para enjui-  
ciar ni incul-  
par.

- ◆ Hazte preguntas que te motiven a ir por metas grandes, y que comprometan tu felicidad.



## SON TUS HIJOS ADOLESCENTES CONSUMISTAS



Si bien algunos adolescentes son responsables en el consumo, muchos otros son compradores incansables que quieren cosas nuevas continuamente, generalmente en lo que se refiere a moda y dispositivos electrónicos. Es importante que desde jóvenes sean críticos al momento de comprar, aprendan a gastar su dinero con moderación y sólo en lo necesario, y que no se dejen convencer por la publicidad para querer tenerlo todo. Deben saber que la posesión de objetos no va a darles la felicidad.

### RESPONSABILIDAD

En cierta medida, pedir indiscriminadamente no es la culpa de los adolescentes. Los padres suelen sentirse enojados, ansiosos, agotados y con poca energía para sostener el "no". Se trata de una tarea difícil,

pero importante para el desarrollo de los jóvenes

### ¿QUÉ HACER?

- \* **Enséñales el valor del dinero.** Los adolescentes son capaces de entender lo que cuesta ganar dinero. Y una forma magnífica de lograrlo es que trabajen durante sus vacaciones.
- \* **Edúcalos con valores morales.** Hay que enseñarles a valorar a los demás por lo que son, no por lo que tienen.
- \* **Aprender a decir no.** Muchos padres, para reducir la sensación de culpabilidad por no dedicarles tiempo, recurren a comprarles cosas. Eso es un error.
- \* **Racionaliza las compras.** Educar en el consumo implica que los adolescentes hagan inversiones racionales y responsables.

### ORIGEN

- ⇒ **Presión Social.** Los adolescentes sienten que para obtener la aprobación de la sociedad necesitan pose-

er todo aquello que se les ofrece.

- ⇒ **Publicidad.** Son el objetivo más bombardeado por la publicidad y como todavía no está completamente formado su pensamiento crítico, son más vulnerables que los adultos.
- ⇒ **Marcas.** Los fabricantes desarrollan sus estrategias y productos en base las propias características de la edad y su volubilidad, para convencerlos de comprar.

### NO LOS PIERDAS DE VISTA

Conversa con tus hijos sobre lo que hacen con sus dinero. Lo más importante para detectar un problema de consumismo es descubrir si gastan todo lo que tienen, e incluso si mantienen deudas, bien sea porque pagaron con tarjetas de crédito, si la poseen, y utilizaron más fondos, o porque sus amigos le hayan prestado.

Se deben establecer límites y enseñarles que no se puede tener todo aunque económicamente la familia esté en capacidad de cubrir los gastos.