

EL CAMINO PARA TU SALUD

EDICIÓN No. 141

Por: Clara Patricia Marín C.

HAPPY HALLOWEEN



LAS VACUNAS Y LOS ANTIBIÓTICOS



Las vacunas son de gran ayuda, puesto que introducen antígenos dentro del cuerpo del niño, sin enfermarlo. Los linfocitos y las células de la médula ósea, producen anticuerpos que se adhieren a los antígenos e impiden que hagan daño; esto se asimila como un patrón repetitivo, por lo que cuando sea necesario combatirlos nuevamente, ya los anticuerpos estarán listos para desactivar las células dañinas.

Los antibióticos, por su parte, deben suministrarse con mucho cuidado, puesto que se ha comprobado que pueden dañar y debilitar seriamente el sistema inmunológico, y también construyen una resistencia contra el efecto de otros medicamentos.

Por último, uno de los factores más importantes y vitales, que también fortifica el sistema inmune, es el amor y la atención, pues el abrazar, masajear, acariciar, y besara los niños regularmente, se garantiza una estabilidad emocional que contribuye directamente con la inmunidad y salud general en el organismo.



Diversos estudios han revelado que la mayoría de los niños beben la mitad del agua que deberían. Si se considera que ellos requieren una reserva hídrica mayor que la de los adultos, porque el 80% de su peso corporal está constituido por este preciado líquido, que además juega un papel fundamental en el desarrollo y funcionamiento de sus órganos, surge la preocupación. Durante los primeros seis meses de vida, la leche materna les aporta el agua necesaria; por eso es importante que la madre ingiera muchos líquidos en este período. Cuando ya comienzan a consumir nuevos alimentos, se debe incluir el agua en la dieta diaria

El agua es recomendable a cualquier edad; aún más en los primeros años de vida.

1. Durante el Embarazo

Favorece la eliminación de toxinas de la sangre materna, haciendo que la corriente sanguínea que llega al bebé sea más limpia.

Protege la salud del niño, renovando, alimentando, e hidratando cada hora, el líquido del saco amniótico.

2. Después del Nacimiento.

Facilita el flujo de los nutrientes, y el suministro de oxígeno a las células.

Permite que la circulación sanguínea sea apropiada.

Regula la temperatura de su pequeño cuerpo.

Equilibra los electrolitos y los niveles de sodio.

Mejora la digestión.

Previene el estreñimiento.

Ayuda a limpiar el organismo de toxinas, y de todos los elementos que deben expulsarse a través de las evacuaciones, el sudor y la orina.

Evita la deshidratación, que en cuadros severos puede llegar a causar la muerte del bebé.

La cantidad diaria apropiada se determina en función de la edad. A partir de los seis meses necesitan entre 950 y 1,100 ml; y después del primer año, entre 1,150 y 1,300 ml. Si no les atrae la idea de tomar agua pura,

añádele algunas gotas de limón para darle un poco de sabor. Ofréceles frutas y vegetales, leche, batidos o jugos, que también puedes congelar como paletas de helado, a las que difícilmente se podrán resistir.

Para que su organismo cuente con la cantidad de agua necesaria, es importante suministrarla a lo largo del día, y no solamente cuando tengan sed. Si el bebé aún no habla, basta con observar la orina; si es de color oscuro y olor intenso, los niveles de agua están bajos. Los nutricionistas recomiendan inculcarles el hábito de acompañar las comidas con agua, y no con bebidas azucaradas o carbonatadas. Conviene que la beban antes, durante y después de alguna actividad física como correr o brincar, que se aumente la cantidad cuando la temperatura del ambiente es alta, si están enfermos, si presentan fiebre o diarrea, y que preferiblemente la tomen a temperatura ambiente.



LÍBRATE DE LOS VAMPIROS EMOCIONALES



Conseguir una entrevista de trabajo puede llevarte mucho tiempo, pero arruinar una oportunidad laboral tan solo unos minutos. Para evitarlo, en www.entrevistadetrabajo.org alertan de los siguientes errores a evitar:

1. **Llegar tarde.** Si te retrasas por la razón que sea, contacta a tu entrevistador y adviértele.
2. **Distraerte.** No dejes que la decoración, algún ruido o el mismo entrevistador te hagan perder la concentración.
3. **Interrumpir al entrevistador.** Si tienes algo que decir, espera a que haga una pausa o a que termine de hablar.
4. **Sacar conclusiones según escuchas al entrevistador.** Céntrate en sus mensajes y ya tendrás tiempo, cuando estés en casa, de sacar conclusiones.
5. **Tratar de caer bien de forma forzada** al entrevistador. Intenta ser natural.
6. **Actitudes negativas.** Recuerda sonreír siempre y mostrar interés por el puesto.
7. **No charles de trivialidades** con nadie en la sala de espera. Aprovecha ese tiempo para concentrarte.
8. **Ponerte nervioso.** Si te han llamado, algo habrán visto en ti que les interesa.
9. **Mentir,** ya que si se trata de un entrevistador con experiencia, enseguida lo notará.
10. **Irte de la entrevista sin preguntar** todas las dudas que te hayan surgido.

Casi todos tenemos personas tóxicas en nuestro entorno que consumen toda nuestra energía y nos hacen la vida difícil. Son los vampiros emocionales. Disfrazados de personas normales y aparentemente inocentes, una vez que se han ganado nuestra simpatía, confianza o compasión, nos chupan toda la energía emocional. Pero para que exista un vampiro debe haber quien ofrezca su cuello, traspasándole la propia energía y voluntad. Por eso, si tienes a uno de ellos cerca de ti y te interesa entenderte con él, has de lograr que considere que tienes sentimientos, necesidades y dignidad. Que eres una

persona tan válida como él, ni superior ni inferior. Es probable que esa persona jamás cambie totalmente de actitud, pero puedes llegar a enseñarle los límites de su conducta, el espacio que te corresponde y que no estás dispuesto a ceder. Por supuesto, la imagen de seguridad que proyectes y el alto concepto que tengas de ti mismo constituyen el mejor talismán defensivo contra los abusos emocionales.

COMO SALVAR TU CUELLO:

- ⇒ No aceptes sus constantes disculpas.
- ⇒ Establece reglas de convivencia
- ⇒ Marca límites y resguarda tu integridad emocional. Si no los respetan,

fija medidas cautelares de distanciamiento.

- ⇒ Cuida tu autoestima y tu valoración. No caigas, por compasión, en sus redes.
- ⇒ No te transformes en su confidente o confesor, o no soltarán su presa: tú
- ⇒ Descubre sus manipulaciones y frénalas a tiempo.
- ⇒ Da crédito únicamente a sus actos, no a sus promesas.
- ⇒ Huye de sus ayudas. Luego te cobrarán emocionalmente y con creces el favor.
- ⇒ No hagas de salvador con él. Para que un juego psicológico funcione, los vampiros necesitan que alguien los proteja. Luego pasarás a ser la víctima.

Fuente: Psicología Práctica

SODOKU: GRAN ESTIMULADOR MENTAL



¿Sabías que hacer sudoku ejercita tus neuronas, haciéndolas más resistentes a agentes nocivos como pueden ser algunas enfermedades y drogas, y además prolonga tu longevidad? De origen estadounidense, este pasatiempo

se popularizó realmente en Japón en la década de los 80, y no sólo se puede practicar en cuadernillos de papel, sino que también existen versiones en formato digital. ¿Que nunca has hecho un sudoku? Quizás estos beneficios te motiven a probar: refuerza la memoria, el intelecto y las capacidades de lectura y

habla; favorece la concentración y la paciencia, al requerir cierto tiempo para la resolución de los ejercicios, y estimula patrones de pensamiento terapéuticos (hay quienes aseguran que hasta pueden detener el progreso de enfermedades neurológicas como el Alzheimer).

“Lo más difícil es tomar la decisión de actuar. El resto no es más que tenacidad” Amelia Earhart (pionera de la aviación)

TIPS PARA SUPERAR LA ALERGIA ESTACIONAL



La alergia estacional (también llamada rinitis alérgica, fiebre del heno o polinosis)

es más que un resfriado: en todo el mundo afecta la calidad de vida de millones de personas en ciertos períodos del año. Se manifiesta sobre todo con estornudos y moqueo, pero puede producir además dolor de cabeza, tos, irritación de ojos y garganta, fatiga, erupciones cutáneas y si no se trata, incluso accesos de asma. Aunque suele empezar en la infancia, se puede contraer a cualquier edad. Los especialistas advierten que el cambio climático podría incrementar la concentración de polen en el aire en los próximos años, con el consiguiente aumento de las molestias en las personas alérgicas. He aquí algunas estrategias para lidiar con el problema:

- **Consulta la concentración de polen en tu localidad y planea tus actividades en conse-**

cuencia. En general, el mejor momento para salir es poco después de haber llovido, porque la lluvia arrastra al suelo las partículas suspendidas en el aire. Si tienes que trabajar en el jardín, ponte una mascarilla.

- **Que tu casa sea tu refugio.** Mantén cerradas las ventanas todo el tiempo que sea posible. La temporada de alergias varía según la región: en zonas de clima templado suele ser en la primavera si la alergia es a pólenes de árboles; de mayo a julio si es a pólenes de gramíneas, y de finales del verano a principios del otoño si es a polen de ambrosía o artemisa. Al volver a casa cámbiate de ropa y date una ducha para quitarte el polen de la piel y el cabello. Los filtros de alta eficiencia de los purificadores de aire atrapan la mayoría de las partículas suspendidas y, con ellas, hasta el alérgeno más escurridizo.
- **Si no puedes evitar los**

alérgenos, toma un antihistamínico de venta libre, que puedes tomar incluso antes de sentir molestias los días de alta concentración de polen. Los corticosteroides, fármacos que deben ser recetados por un médico, son todavía más eficaces.

- **Otro recurso es la inmunoterapia con alérgenos (IA):** inyecciones, tabletas o gotas que te exponen gradualmente al alérgeno que te enferma. La IA exige consultas médicas periódicas durante meses o incluso años pero “sus beneficios pueden durar años una vez terminado el tratamiento”, dice el doctor Oliver Pfaar, presidente del grupo de interés en inmunoterapia de la Academia Europea de Alergias e Inmunología Clínica. La IA también ayuda a prevenir alergias nuevas o más graves, añade Pfaar, porque ataca la causa primaria de los síntomas: un sistema inmunitario que reacciona a partículas inofensivas como si fueran peligrosas.

AVENA CON PERAS Y ARÁNDONOS



- Calienta el horno a unos 200° C. Engrasa con mantequilla una charola especial para hornear.
- Corta tres cucharadas de mantequilla sin sal y mézclala con cinco cucharadas de azúcar morena light, utilizando una batidora.
- Añade 1/4 de taza de avena tradicional, 1/4 de taza de almendras picadas, dos cucharadas de harina de trigo integral y una pizca de sal. Presiónala con los dedos hasta formar grumitos.
- Aparte, en la charola para hornear que preparaste, coloca cuatro peras firmes maduras, picadas y sin centro, 1/2 taza de arándanos secos endulzados, dos cucharadas de agua, una cucharada de jugo de limón fresco y 1/2 cucharadita de cardamomo molido.
- Espolvorea la mezcla con los grumos y hornea hasta que el relleno esté burbujeante y los grumos hayan dorado, alrededor de 40 minutos. Cubre la mezcla con papel aluminio si los grumos se doran demasiado rápido. Rinde ocho porciones.

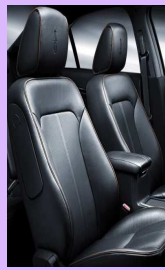


ALTERNATIVA A LAS PÍLDORAS PARA DORMIR

La Administración de Alimentos y Medicinas de Estados Unidos acaba de aprobar un nuevos disposi-

tivos para el insomnio. El Cerève Sleep System enfría levemente la frente del usuario con una almohadilla controlada por un chip. Al parecer esto disminuye la actividad nocturna de la

corteza prefrontal típica de las personas insomnes. El aparato saldrá a la venta en la segunda mitad de 2017, y quizá ayude a evitar los efectos secundarios de los somníferos.



SABIAS QUE... los respaldos de cabeza de los asientos de los carros son deliberadamente desmontables y afilados, de modo que puedan ser utilizados para romper el vidrio del carro en caso de incendio y/o emergencias.

Los vidrios de los carros son fácilmente rompibles por dentro. Pocas personas saben sobre esto y, por tanto, no pueden salvarse en situaciones de emergencia.

TACOS DE CAMARÓN CON SRIRACHA



El *sriracha* o chili fermentado es el nombre genérico empleado para denominar a una salsa picante procedente del sureste de Asia muy popular en Tailandia

Para la Salsa
⇒ 1/3 tz de mayonesa
⇒ 2 cda de *sriracha*

Para los Tacos
⇒ 6 tortillas mexicanas de maíz
⇒ 1/2 lb de camarones grandes y limpios
⇒ 4 cda de aceite de coco

o aceite vegetal para freír
⇒ 1 tz de repollo picado
⇒ 1 tz de repollo morado picado
⇒ 1/2 tz de cilantro picado
⇒ 1 cebolla picada en julianas delgadas
⇒ 1/2 tz de aceite de oliva
⇒ 1 aguacate en rebanadas
⇒ 1 cda de vinagre de vino blanco o vinagre de tu preferencia.
⇒ 1/2 cda de miel
⇒ Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Mezclar la mayonesa con la *sriracha* y reservar. Mezclar los repollos con el cilantro y

la cebolla. Condimentar con las dos cucharadas de aceite de oliva, vinagre de vino, miel, sal y pimienta. Revolver para que todos los vegetales estén condimentados.

Calentar en una sartén el aceite de coco, freír los camarones hasta que estén dorados.

Aproximadamente 2 minutos de cada lado. Cuando los camarones estén listos, armar el taco con la tortilla, la mezcla de repollos y el aguacate. Colocar encima los camarones. Coronar con la *sriracha mayo*. Servir con rodajas de limón

ENSALADA CON MANZANAS FUJI Y TOCINO



Vas a necesitar: 1 bolsa de espinacas limpias, 1 paquete de tocino (*bacon*) ahumado, de corte grueso,

que debes cocinar hasta que esté crujiente, 6 manzanas fuji cortadas en rebanadas medianas o en cubos, 1 taza de hongos cortadas en trozos, 2 cucharadas de queso gorgonzola desmoronado y una vinagreta básica (mezcla 4 cucharadas de aceite de oliva con 3 cucharadas de vinagre, pero no balsámico, sal y pimienta negra fresca) a la que añades 1 cucharada de mostaza estilo *honey mustard*. Si no tienes esta usa 1 cucharada de mostaza regular y una cucharada de miel. Une las manzanas con la espinaca y los hongos. Añade el queso, el aliño y las tiras de *bacon* cortadas en trozos medianos. Si lo deseas, también puedes ponerle nueces. Sirve inmediatamente.

Dato curiosos: Las fuji fueron creadas en Japón en 1962 al cruzar dos manzanas norteamericanas (la Red Delicious y la Rawls Jenet), son más dulces tiene y con más textura que otras.

LO ACTUAL -UN PLAN PERZONALIZADO



Sentada con papel y lápiz – de la forma antigua-, escribe una lista amplia de los platos que te gustaría comer los 7 días de la semana, con las calorías que tienen, y como vas a distribuirlos en tu menú. ¡No lo hagas de forma rígida, pero si organizada! Los expertos aconsejan tener ese menú impreso en tu bolso

(o en un documento guardado en tu *iPhone*) y será una ayuda maravillosa, ya que debe incluir platos que puedas preparar en la casa o comer en los restaurantes que frecuentas por asuntos de negocios o con tu familia o amigos y deben ser parte de ese menú que es sólo tuyo y a tu gusto. De la lista, elige cada día uno de los platos, del que sabes cuántas calorías tiene, y ya está.

Para comenzar a planear esta alimentación embellecedora y rejuvenecedora a cualquier edad, al escribir tu menú usa palabras como “sustituir”, “media porción” y moderación. Pon fresas, brócoli, zanahorias, nueces, panes y cereales integrales...pero también salmón, un pollo asado con champiñones y cebollas o una media porción de lasaña de carne con queso.