



Les deseamos un
año 2020 lleno de
dicha y prosperidad.

© 2020 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES (ECCAFS)
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS



EL CAMINO PARA TU SALUD

EDICIÓN No. 180

Realizada por: Clara Patricia Marín Casas

VALORA TU COMPAÑÍA

La misma dinámica de la modernidad ha movilizadado a las personas alrededor del mundo, bien sea por el trabajo, los estudios, los voluntariados y hasta la migración. En las fechas de Navidad y Año Nuevo es normal que te sientas nostálgico y con ganas de abrazar a tus seres queridos. Sería ideal que viajaras hasta donde ellos están, pero ¿qué pasa si no puedes?

TECNOLOGÍA

Por supuesto que el auge tecnológico es un gran aliado para estar en contacto, bien por voz o video, con tus allegados. El internet es un servicio que puedes usar en gran parte del mundo, sin importar el país. Si por alguna razón no tienes acceso desde tu teléfono, seguramente habrá un *cyber* que te permitirá contactarte. Aprovecha estos minutos para intercambiar correos, grabar un pequeño video de dejar algún comentario en las redes sociales de las personas que sigues.

VOLUNTARIADO

En los ancianatos puede haber uno que otro adulto mayor completamente solo. Aunque no sean tus familiares, todo el cariño que les quieras dar será bien recibido. Conoce qué centros están cerca de tu domicilio y date

una vuelta. Es probable que organicen actividades para Noche Buena. Si te animas, es un buen plan para sentirte acompañado en las fiestas.

MIGRACIÓN

Dejar tu país en búsqueda de un mejor futuro es una de las principales razones por las que hemos visto durante todo el año las olas migratorias, tanto en América como en Europa. Si este es tu caso, tienes todo el derecho de estar deprimido. Pero recuerda lo que te impulsó a perseguir esa meta y los frutos que vas a obtener. Si ya has entablado buenas relaciones con los locales, pregúntales si puedes pasar la Navidad o el Año Nuevo con ellos. Ahora bien, si por el contrario, tienes amigos migrantes, invítalos a tu casa y hazlos sentir parte de tu familia.

AMOR DE LEJOS

A pesar de que hay un sinfín de mitos sobre las relaciones a larga distancia, solo tú puedes tomar la decisión de conservarla o dejarla ir. Nada es imposible, por lo que siempre habrá alguna manera de mantener la llama encendida. Prepara detalles electrónicos que los puedas mandar a través de la mensajería instantánea. Recuerda que la comunicación es esencial. El hecho de que estén separados no significa

que dejen de compartir su día a día. Llámense el 31 y, antes de despedir el año, recuerden por qué están juntos y qué metas se plantean para 2020

EXTERIORES

Es tradicional en muchas ciudades, e incluso pueblos, recibir el año venidero en plazas o grandes avenidas. Allí encontrarás seguramente personas que también están solas y decidieron acercarse a estos lugares para ser uno más de la multitud y celebrar el inicio de un nuevo ciclo. ¡Deja a un lado la pena y sal de casa!

DEJAR IR

Tendemos a sentirnos melancólicos al pensar en las personas que ya no están con nosotros. Pero no es bueno aferrarse al recuerdo. Da las gracias por haber tenido la oportunidad de tenerlas en tu vida y valora a las que sí están contigo en el presente.

MOTÍVATE

Si sabes que eres propensa a sentirte mal en Navidad, aprende a ir más despacio y no dejes nada hasta última hora (para evitar la ansiedad), realiza ejercicio, come lentamente, no le hagas caso a los pensamientos negativos, aprende a relajarte y expresa tus sentimientos.

Fuente: Keyla Brando



Hablamos de un trastorno del espectro autista que forma parte de un grupo de afecciones neurológicas caracterizadas por un impedimento-mayor o menor- en las habilidades del lenguaje y la comunicación.

DIAGNÓSTICO

El Asperger es detectado entre los dos o tres años, pues a esta edad algunos niños comienzan a presentar síntomas en el desarrollo motor; tienen dificultades para caminar o gatear. Sin embargo, la psicóloga Valentina Rodríguez asegura que puede ser diagnosticado incluso antes para mejorar el pronóstico de vida. “Yo tuve como paciente a una niña de 11 meses que fue tratada porque sus padres la notaban ausente, es decir, no mostraba intenciones de comunicarse o hacer contacto visual. Sorprendentemente, la unión de una psicoterapia y una dieta específica ayudó muchísimo y a las dos semanas comenzó a conectarse. El diagnóstico evolucionó a Asperger y actualmente

se encuentra en un colegio normal”.

SIGNOS

- ◆ Manifestación de las llamadas conductas estereotipadas. Movimientos repetitivos que no tienen relación con lo que está ocurriendo a su alrededor, como dar vueltas, llevarse las manos a la cabeza o balancearse de adelante hacia atrás.
- ◆ Poco interés por convivir con otras personas. Esto puede estar relacionado con ciertos retrasos de desarrollo en las habilidades motoras, ya que los hace proclives a no poder pedalear una bicicleta, agarrar una pelota o usar los juegos infantiles.
- ◆ Falta de intención para comunicarse. El infante no da señales de querer hacer contacto con quienes lo rodean. Este síntoma puede ser confundido con algún problema en la capacidad del habla, pero va más allá, porque si a un niño le cuesta pronunciar palabras, al menos emitirá sonidos, hará gestos o mirará a los ojos.

AUTISMO

El espectro autista es amplio y cubre varios síntomas, mientras que el Asperger es más leve, los indicios clásicos se presentan en menor medida y, generalmente, no afectan el rendimiento intelectual.

INTELIGENCIA

“Los niños asperger pueden ser más inteligentes que los niños autistas, pero no es una regla, porque el asperger es una condición con fortalezas y debilidades muy marcadas. En otras palabras, mientras el ser humano promedio es más homogéneo. En el asperger hay picos en las habilidades cognitivas, lo que significa que un niño así puede ser muy bueno en una cosa, pero fallar en otra”, señala Rodríguez.

DIETA

“Aunque no está comprobado médicamente, algunos estudios muestran que los niños con esta condición son sensibles al gluten y a la proteína de la leche. Se cree que algunos pequeños no pueden procesar estos componentes, por lo que se quedan en sus organismos, actuando como una droga”, precisa la psicóloga Valentina.

TERAPIA

Los tratamientos varían según la intensidad de la condición. La terapia de 36 horas semanales, así como los intensivos de terapias del lenguaje y ocupacionales, ayudan a disminuir los síntomas.

Fuente: Fátima de Oliveira



MANIPULA LOS FOCOS DEL AUTO DE MANERA ADECUADA

Cuando cambies los faros de tu automóvil, ten cuidado con las manos. Muchos vehículos usan bulbos de halógeno, los cuales se pueden calentar en exceso. Sostenlos con

guantes o con una toalla de papel. Esto también mantendrá el vidrio libre de la grasa de tu piel, la cual puede crear una transferencia irregular de calor en la superficie y reducir su tiempo de vida. Si por accidente tocas la autoparte nueva, límpiala enseguida con un trapo y alcohol etílico.



“Organiza tu computadora como lo harías con tu escritorio”, recomienda la especialista en tecnología Calley Nye. “Borra los archivos que ya no necesites y desinstala los programas que no uses. Tener cosas de más cargadas en tu computadora la harán más lenta y suponen vulnerabilidad”.



Al vapor, hervida, cocida, cruda, licuada o a bocados son las alternativas para consumirla y aprovechar al máximo sus propiedades. A continuación te detallamos las ventajas que representa incluir las zanahorias en tu dieta o hacerla parte de tus aliados de belleza.

EN EL DÍA A DÍA

- Comerla cruda ayuda a fortalecer los dientes y las encías, mejorando así el flujo sanguíneo bucal; además evita que las bacterias se adhieran a los

dientes y previene la aparición de caries.

- También puedes consumirla cocida entre comidas, pues el betacaroteno, o provitamina A, presente en ellas repara las células de las uñas y el cabello, fortaleciendo y revitalizando; además de aportar brillo.
- Si deseas más fuerza y luminosidad para tu cabello, pela tres zanahorias, rállalas, introdúcelas en una cacerola, cubre con aceite de oliva y ponlas a cocinar a fuego lento; cuando el aceite se torne anaranjado o rojo, retira del fuego, cuele la preparación y guarda el aceite en un envase de vidrio. Una vez frío, agrégala a la mascarilla de tu preferencia y luego aplícala

como de costumbre.

PIEL LOZANA

Por su acción antioxidante mantiene la elasticidad y la tersura de la piel. Comerla o aplicar preparados caseros ayuda a evitar la aparición de las líneas de expresión y arrugas, reduce inflamaciones a causa de lesiones e, incluso, acelera el proceso de curación de la piel afectada, además de prevenir la pigmentación, el tono desigual y el envejecimiento prematuro del rostro.

SALUD

Esta hortaliza tiene la cualidad de proteger la retina y evitar la aparición de cataratas. Combate el estreñimiento porque supone un buen aporte de fibra y alivia el

dolor de estómago causado por alguna intoxicación.

PARA LA DIGESTIÓN

- ⇒ Estimula el apetito
- ⇒ Aumenta la producción de saliva y los jugos gástricos.
- ⇒ Previene la acidez estomacal y formación de úlceras.
- ⇒ Ayuda a disminuir los cuadros de diarrea.
- ⇒ Contribuye con la pérdida de peso.

La OMS informa que las hortalizas que contienen carotenoides sirven para prevenir el cáncer de mama.

Fuente: Solangel González



CUIDA TUS PIES Y EVITA LOS CALLOS

La callosidad es más un problema de estética que de salud, pues aparece en la piel debido a la formación de una capa gruesa de tejido muerto, que se crea con el roce, presión o exposición constante. Aparece regularmente en los dedos y talones, pero todas estas malformaciones tienen solución, sólo hay que hacer un hábito el cuidado de los pies: 1) Lavar los pies cada

noche para retirar las impurezas que pueden generar sequedad y grieta en el talón; y masajearlos con una crema hidratante o con vaselina, y luego protegerlos con medias. Estas generan calor en la piel, y ello ayuda a abrir los poros, para que posteriormente haga mejor efecto la hidratación. 2) Realizar masajes en los pies con piedra pómez después de la ducha. 3) Mantener los pies secos en todo momento para que la sudoración no afecte la hidratación natural de la piel.

TRATAMIENTO CASERO

- Para eliminar células muertas, se puede mezclar el zumo de un limón con dos dientes de ajo machacado. Se coloca la mezcla en las áreas afectadas, y se deja actuar por espacio de media hora. Se retira posteriormente con abundante agua.
- El bicarbonato de sodio también puede servir para la eliminación de las zonas duras en los pies, y para ello se deben disolver tres

cucharadas de este producto en dos litros de agua tibia. Se colocan los pies en la mezcla por media hora, y luego se seca muy bien la piel.

- Para eliminar las bacterias que se alojan en los callos, se debe usar el zumo de un limón, en el cual se colocarán rodajas de cebolla y sal. Estas rodajas deben ser colocadas en las áreas afectadas, y posteriormente se cubren con una media. Se retiran al día siguiente.



TRASTORNO OBSESIVO-COMPULSIVO (TOC)

En algún punto de la vida, cerca de 1.6 por ciento de la gente lidia con el trastorno obsesivo-compulsivo (TOC). En su estado más grave, esta enfermedad mental puede tener consecuencias devastadoras para las capacidades funcionales, las relaciones y la calidad de vida de quienes la padecen. Por desgracia, muchos casos pasan desapercibidos y no se tratan.

En pocas palabras, alguien con TOC se enfrenta a pensamientos no deseados o fuentes de ansiedad (obsesiones) que a menudo intenta suprimir o neutralizar mediante acciones repetitivas (compulsiones). Es posible que se diagnostique con base en una u otra manía, pero suelen ir de la mano. Para considerarlas enfermedad, deben hacer perder tiempo o provocar angustia o ser perjudiciales.

Las obsesiones varían. Una persona podría temer

dejar la estufa encendida por accidente; otra preocuparse por la limpieza de su entorno, y otra, enfrentarse a ideas fijas de sufrir lesiones. Con frecuencia, las compulsiones consisten en respuestas irracionales o excesivas a estos pensamientos. Por ejemplo, repetir esta rutina tres veces: salir de casa, volver a entrar y revisar la estufa antes de por fin marcharse y empezar el día.

Estos impulsos brindan un alivio temporal a las ansiedades subyacentes. La terapia cognitiva conductual (TCC), en cambio, trata el problema de raíz. Esta terapia, disponible en persona y en videoconferencia, permite interpretar los pensamientos impertinentes de otra forma y cambiar la reacción ante estos. Muchos terapeutas no tienen capacitación ni experiencia con el TOC. Es imperativo que la tengan.

La TCC para el TOC incluye exponerse gradualmente— en la vida real o en tu imaginación— a las situaciones que te obsesionan. El

objetivo es aclimatarse a estas y experimentar de primera mano que la ansiedad asociada se esfuma, incluso cuando no se lleva a cabo la compulsión. La exposición y la prevención de la respuesta, como se llama a esta fase: el 20 por ciento de los pacientes desisten antes de tiempo.

Sin embargo, muchos de los que perseveraron logran un sosiego notable. “Recibir apoyo adicional puede ayudarte a seguir progresando”, dice Olivia Bamber, portavoz de *OCD Action*, organización no lucrativa con sede en el Reino Unido que hace labor de promoción y ofrece una línea telefónica de ayuda y grupos de apoyo. “Escuchar testimonios de personas que han logrado superar el trastorno tal vez resulte alentador.

Los medicamentos también pueden hacer la diferencia: hasta 60 por ciento de los síntomas experimentados por los pacientes remiten cuando toman inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS). Cada

ISRS es diferente, así que vale la pena probar varios a fin de averiguar si el régimen te funciona. Como con cualquier fármaco, los beneficios deben sopesarse contra los efectos adversos que sobrevengan.

Si bien los investigadores están probando posibles tratamientos de segunda línea, como la estimulación cerebral profunda, aún no hay suficiente evidencia que asegure que sean adecuados para el TOC. Por el momento, si la TCC (con o sin medicación) no ha mejorado tu caso tanto como quisieras, considera recurrir a otro terapeuta. “Quizá te frustre escuchar esto”, aventura Bamber. “Pero es común y normal recibir múltiples tratamientos terapéuticos”.

Hay muchas razones por las que la TCC podría fracasar la primera vez, desde no congeniar con quien la administra hasta la falta de conocimientos específicos sobre el cuadro y de técnicas para tratarlo por parte del profesional. No pierdas la esperanza: domar el TOC de manera que no interfiera tu vida diaria es una meta más que asequible.

Fuente: Samantha Rideout

Durante el verano los minoristas bajan los precios para hacer que los clientes se refugien del sol en sus tiendas. De hecho, el costo de algunos productos disminuye aun más en esta temporada que en los remates de fin de año.

Phone: (562) 364-1250
Email: Info@eccafs.org
<http://www.eccafs.org>



© 2020 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.

**“Tómate tiempo para
hacer las cosas que
hagan que tu corazón
sonría”**