

EDICIÓN No. 136

Realizado por  
Clara Patricia Marín

# EL CAMINO PARA TU SALUD



HAPPY  
MOTHERS  
DAY

“Los hijos no son el juguete de los padres, ni la realización de su necesidad de vivir, ni sucedáneos de sus ambiciones insatisfechas. Los hijos son la obligación de formar seres dichosos” *Simone de Beauvoir*

## CÓMO SER UNA PERSONA AHORRADORA EFICAZ



La persona que puede cumplir con sus metas personales, a la vez que aprovecha las oportunidades de consumo que le ofrece el mercado, puede considerarse una ahorradora eficaz.

Para ahorrar y obtener los resultados deseados lo importante es enfocarse en sus objetivos, independientemente de las opiniones y actitudes de consumo de la sociedad.

Para hacer esto es preciso tener un esquema de planificación que, por supuesto, incluye metas a corto, mediano y largo plazo, es decir, debemos tener planificados los objetivos de ahorro.

Tener objetivos claros y con una ruta de acción de cuánto y cómo ahorrar o gastar disminuye la ansiedad a la hora de enfrentar decisiones de gastar.

Primero debemos establecer las metas de ahorro e inversión antes que

las de consumo o gasto.

La persona que ahorra puede ser atacada por un sentimiento de incomodidad cuando renuncia a una compra o a una oferta, y más cuando se trata de algún artículo deseado.

Esto también ocurre si piensa que nunca llegará a la meta de ahorro o que tomará demasiado tiempo alcanzarla. Es imprescindible que las metas y los esfuerzos de ahorro sean honestos y se ajusten a sus posibilidades.

Plantearnos metas de ahorro lo suficientemente flexibles y realistas es importante para aprovechar las oportunidades que sí forman parte de los proyectos de ahorro, consumo o inversión.

Es correcto o sabio comprar un bien o hacer una inversión que sí forma parte de nuestra planificación de gastos o inversión y buscar la manera más ventajosa para pagarla.

Las presiones sociales de consumo ejercen una fuerte presión sobre las

decisiones de consumo o ahorro. Hay familias que consideran que no deben comprar en determinado lugar o utilizar ciertos productos o servicios, pues eso rebaja su estatus o autoimagen, y gastan demasiado en complacer a otros, alejándose así de sus metas de ahorro.

Si tú haz elaborado un buen plan de ahorros e inversiones, no te dejes influir por opiniones externas. Exigir respeto por tus proyectos financieros disminuye el estrés que puede significar modificar patrones nocivos de consumo excesivo.

No cedas a la presión de “téngalo ya” o “disfrútelo ya”. Vivir bajo esta premisa te puede llevar a problemas financieros pues es casi seguro que te endeudarás. Tomar decisiones precipitadas suele conducir hacia productos y servicios que al final no se desean.

Medita bien tus compras para que no vayan a contrapelo de tus planes de ahorro. Revisa tu presupuesto y tu flujo de caja y no salgas de compra sin saber qué es lo que deseas.

Fuente: Artículo de José S. Canto- Revista ELLAS



¿Una salsa rápida y súper deliciosa? Compra un frasco de la que viene preparada para espagueti, añádele ¼ taza de alcaparras, ½

taza de aceitunas negras cortadas, ½ cucharadita de orégano seco, una pizca de azúcar y ½ cucharadita de albahaca seca. Así tendrás una deliciosa salsa marinara. Al verterla sobre la pasta cocida agrega queso

*Parmigiano Reggiano* rallado y hojas frescas de albahaca.

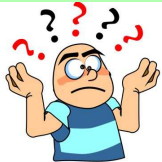
TIP: La pasta que más se demora en cocinar son los *tortellini*. Los frescos toman 5 minutos y los secos 15.

## SABES CUÁL ES EL MEJOR LUGAR PARA ...



### COLOCAR UN RUTEADOR INALÁMBRICO: EN UN ESTANTE DE LIBROS

Lo más conveniente es colocar este dispositivo sobre un escritorio o en un estante de libros alto en un punto central de la casa. Un ruteador proporciona acceso a Internet, y funciona mejor cuando se pone en un lugar elevado porque envía señales en todas las direcciones. ¿Y el peor lugar para colocarlo? La cocina, ya que los objetos y aparatos metálicos pueden alterar las señales.



### RESOLVER UN PROBLEMA: EN LA DUCHA.

Algunas tareas monótonas, como enjabonarse de cabeza a pies, permiten que la mente divague y estimulan el pensamiento creativo. En un estudio publicado por la revista de investigación *Psychological Science*, los participantes que realizaron una tarea fácil mientras intentaban resolver un problema creativo hallaron mejores soluciones que quienes se enfrascaron en tareas difíciles o que no llevaron a cabo ninguna.



### PONER UNA PLANTA DE INTERIOR: EN EL CUARTO DE BAÑO.

Las plantas son un elemento básico en todas las habitaciones de la casa, pero es probable que no hayas pensado colocar una junto a la ducha. Las plantas ayudan a filtrar el aire que circula dentro de la casa, lo que resulta

aún más útil en sitios pequeños como los cuartos de baño.

Los helechos son una opción de bajo mantenimiento. Si tienes un baño con poca iluminación, coloca en él un helecho común (también llamado helecho rizado o de Boston). Si el baño recibe la luz del sol, elige un helecho espada. Un estudio clásico de la NASA sobre plantas que purifican el aire demostró que ambos tipos de helecho eliminan del aire sustancias químicas como el formaldehído (un irritante de la nariz y garganta que se encuentra en la pasta pegajosa y en el papel sanitario) y el xileno (compuesto presente en productos de limpieza y en aromatizantes, el cual puede causar mareo y dolor de cabeza).



### GUARDAR EFECTIVO PARA EMERGENCIAS: EN EL CUARTO DE LOS NIÑOS.

Escoge un lugar de la habitación que no parezca un escondite, donde sea poco probable que los ladrones busquen objetos valiosos. Guarda en él dinero en efectivo para emergencias; por ejemplo, ponlo en un sobre dentro de un animal de peluche con el que tus hijos ya no jueguen y luego pon el muñeco en un estante alto.



### HACER EJERCICIOS MATUTINO: EN EL JARDÍN O EN EL PATIO.

Si puedes, sal temprano al aire libre para ejercitarte. Un estudio publicado en la revista *PLOS One* reveló que la exposición a la luz solar por la mañana tiene relación con un menor índice de masa corporal (IMC). Los investigadores aseguran que entre 20 y 30 minutos de luz matutina basta para reducir el IMC; parten de la hipótesis de que la exposición a los rayos de sol ayuda a regular el metabolismo. Otro beneficio del ejercicio al aire libre; si tropiezas, no romperás ninguna lámpara.



### PONERSE A RESGUARDO DURANTE UN SISMO: DEBAJO DE UN ESCRITORIO O DE UNA MESA DE LA COCINA.

Si vives en una región donde tiembla a menudo, no te coloques bajo el marco de una puerta. Aunque suele aconsejarse hacer esto, en muchos hogares modernos los marcos de las puertas no son más resistentes que cualquiera otra parte de la casa, y probablemente no te protegerán de la causa más frecuente de lesiones; los objetos que caen o que salen disparados mientras tiembla.

Fuente Artículo de Kelsey Kloss- Reader's Digest

## LA IMPORTANCIA DE LOS GESTOS



**9 meses:** Girar la cabeza de un lado al otro para

Observa a tu bebé. Entre los 9 y 16 meses debe incorporar ciertos gestos que le faciliten la comunicación, entre ellos:

**10 meses:** Expresar disgusto. **11 meses:** Extender los brazos cuando quiere que lo carguen. **12 meses:** Mover una mano para decir adiós. **13 meses:** Indicar con la mano algo que desea. **14 meses:** Aplaudir, soplar

y lanzar besos. **16 meses:** Señalar con el índice algo que le gusta o ponérselo en los labios para pedir silencio. **16 meses:** Poner la mano delante para expresarle a alguien que espere.

## CLAVES PARA ORIENTAR A TU HIJO CON TDAH



El déficit de atención es una de las situaciones más habituales en las aulas de

clase. Se trata de un trastorno diagnosticado en niños que no tienen la capacidad de concentrarse en una sola actividad, presentan dificultad para permanecer quietos, no terminan las tareas encomendadas y actúan sin pensar.

Aunque es asociado a causas emocionales, sociales y educativas, el déficit de atención constituye una alteración neurológica crónica, que se mantiene a lo largo de la vida del niño que la presenta.

### ¿POR QUÉ OCURRE?

Según los especialistas, desde la perspectiva neurológica, esta condición se produce por una disfunción en el cerebro, que puede diagnosticarse por presentar síntomas de comportamiento poco usuales, como: hiperactividad, deficiencia atencional e impulsividad. Las causas suelen ser hereditarias, lo que se registra en ocho de cada diez niños que lo padecen. Sin embargo, la exposición del útero a la nicotina se le considera un factor desencadenante.

### ¿ES MUY COMÚN?

De acuerdo con la Academia Estadounidense de Pediatría (AAP por sus siglas en inglés) el trastorno afecta del cuatro al doce por ciento de los niños estadounidenses en edad escolar. Los síntomas suelen presentarse antes de los siete años de edad. Algunos estudios demuestran que el TDAH afecta tres veces más a los

niños que a las niñas. Asimismo, los niños con TDAH, generalmente tienen familiares que padecen esta enfermedad.

### CARACTERÍSTICAS

- Desequilibrio emocional.
- Distracción recurrente
- Movimientos corporales constantes generados por el estado de inquietud.
- Atención a estímulos irrelevantes del entorno.
- Apariencia de no escuchar cuando se habla directamente.
- Falta de apreciación de los detalles evidentes.

Sí se tiene un niño con estas características, lo recomendable es que se acuda a un terapeuta infantil o psicopedagogo, para que le realice un examen psicológico y ofrezca un diagnóstico detallado, acompañado de las pautas necesarias para tratarlo. Este especialista suele apoyarse de un equipo completo de profesionales de distintas áreas.

### ¿QUÉ HACER?

Existen distintas herramientas pedagógicas que se pueden aplicar en el niño:

#### Para estimular el aprendizaje

- ⇒ Siempre que se pueda, acompañar las explicaciones orales con imágenes de apoyo llamativas.
- ⇒ Dar instrucciones claras, adecuadas a su capacidad cognitiva y estableciendo contacto ocular.
- ⇒ Captar su atención con actividades novedosas que representen un estímulo.

⇒ Apoyarse de un amigo cercano para que lo ayude a realizar las tareas del colegio que se le dificulten.

⇒ Enseñarle a realizar esquemas y a subrayar lo más importante.

#### Para mejorar la conducta

⇒ Aclararle qué significa la instrucción "portarse bien", ya sea: sentarse, dejar de correr o hacer sus deberes.

⇒ Evitar razonar el motivo cuando se le solicita algo. Realizar una lista de las acciones que puede ejecutar durante las horas de estudio, que debe estar acompañada de imágenes y en un sitio visible.

⇒ Ser contundente al aplicar correctivos, sin caer en gritos o maltratos.

⇒ Cuando se encuentre inquieto, proponerle acciones que impliquen movimiento, como ayudar en las tareas del hogar.

⇒ El sistema de puntos por buen comportamiento funciona muy bien; es preferible retirar puntos obtenidos, que castigarlo directamente.

#### Para aumentar su motivación

⇒ Iniciar las tareas junto a él y dejar que culmine solo.

⇒ Asegurarse de que desarrolle sus actividades como cualquier otro niño.

⇒ Evitar compararlo con otras personas.

⇒ Conocer sus capacidades, calibrar el nivel de dificultad de sus asignaciones y el tiempo para realizarlas.

⇒ Fraccionar los deberes escolares en pasos, para evitar que se agote rápidamente.

⇒ Establecer acuerdos con los que se le permita realizar actividades de su agrado luego de culminar sus deberes. Fuente: María Daniela García



## CÁNCER Y ENFERMEDAD PERIODONTAL



Por primera vez, unos investigadores de la Universidad de Louisville, en Kentucky y de la Universidad Henan de Ciencia y Tecnología de Luoyang, China, dijeron que la *Porphyromonas Gingivalis*— la bacteria causante de la enfermedad periodontal—es un factor de riesgo del cáncer del esófago. Existen dos tipos básicos de este cáncer: el adenocarcinoma esofageal y el carcinoma esofageal de células escamosas (CECE). Este último

es el más frecuente en los países en desarrollo.

En el estudio, publicado en el boletín *Infectious Agents and Cancer*, los investigadores reportaron que la bacteria había estado presente en las muestras de tejido canceroso del 61% de los pacientes.

Huizhi Wang, coautor del estudio, expresó: “Estos hallazgos son la primera evidencia directa de que la infección podría ser un factor de riesgo del CECE”. Y sugiere que mejorando la higiene bucal se reducirá el riesgo de la enfermedad.



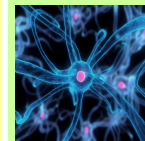
## PIEL ARTIFICIAL TÁCTIL

Un equipo de investigadores de la King Abdullah University of Science and Technology, de Arabia Saudí, ha creado piel artificial que detecta el tacto, la presión, la temperatura, la acidez y la humedad a partir de materiales caseros tan sencillos como papel de aluminio, cintas adhesivas y esponjas. Según sus generadores, la “piel de papel”. Como la llaman, es muy económica y funciona también como otras versiones más

caras que están en desarrollo.

Según Muhammad Mustafa Husain, del Laboratorio de Nanotecnología Integrada de esa institución, “este trabajo posee el potencial de revolucionar la industria electrónica y abre la puerta a la comercialización de dispositivos sensoriales de alto rendimiento a precios asequibles.

## NUEVA TINTA FLUORESCENTE



Científicos de la Universidad de Granada, España, han desarrollado una nueva tinta fluorescente capaz de detectar la presencia de fosfatos y bionoles en las células mediante un sencillo examen que tarda solo 20 minutos. Los niveles anormales de ambas sustancias están asociados a males como la osteoporosis, el Alzheimer, la diabetes tipo 2 y el cáncer de próstata, por lo que la innovación podría contribuir grandemente al diagnóstico temprano de los mismos.

Hasta ahora el único método que ha existido para medir la concentración de fosfatos en los osteoblastos (los precursores de las células óseas) es invasivo y usa fósforo radiactivo, lo que conlleva riesgos.

Los investigadores de la universidad publicaron su estudio en el boletín académico *A European Journal*.

## POSTURAS QUE REVELAN MALES OCULTOS



### EQUILIBRIO EN UN PIE.

Aguanta así un minuto. Si no lo consigues, quizás corras más riesgo de deterioro cerebral. En un estudio japonés, 3 de cada 10 adultos mayores que perdían el equilibrio a los 20 segundos o antes tenían microderrames cerebrales, señal temprana de riesgo de apoplejía o demencia senil. Los microderrames pueden afectar el equilibrio, la memoria y la aptitud para tomar decisiones.



### TOCARSE LAS PUNTAS DE LOS PIES.

Siéntate con la espalda recta e intenta tocarte las puntas de los pies. Si te quedas muy corto, es probable que seas propenso a los males cardiovasculares. Con esta prueba, investigadores de la Universidad del Norte de Texas confirmaron que a menor flexibilidad del cuerpo, mayor rigidez de las arterias, lo que impone un esfuerzo excesivo al corazón y eleva el riesgo de infarto o apoplejía.



### LEVANTARSE.

Mide cuánto tardas en levantarte y volver a sentarte en una silla 10 veces lo más aprisa que puedas. Los adultos de mediana edad a los que le llevó 21 segundos o menos corrieron menor riesgo de morir en un lapso de 13 años. Esta prueba exige fuerza muscular, equilibrio y condición cardiorrespiratoria; la lentitud podría revelar algún trastorno subyacente antes de que produzca síntomas