



EL CAMINO PARA TU SALUD

EDICIÓN No. 158

Realizada por: Clara Patricia Marín



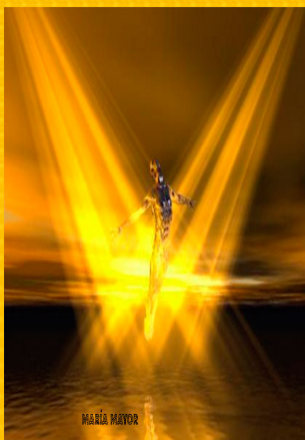
BELLÍSIMO POEMA IRLANDÉS PARA DESPEDIR UN SER QUERIDO

Puedes llorar porque se
ha ido, o puedes sonreír
porque ha vivido.

Puedes cerrar los ojos y
rezar para que vuelva, o
puedes abrirlos y ver
todo lo que ha dejado;

Tu corazón puede estar
vacío porque no lo pue-
des ver, o puede estar
lleno del amor que com-
partiste.

Puedes llorar, cerrar tu
mente, sentir el vacío y
dar la espalda, o pue-
des hacer lo que a él le
gustaría: Sonreír, abrir
los ojos, amar y seguir.



BENEFÍCIATE DEL GYM



El gimnasio es el lugar donde puedes olvi-
darte por un rato de cualquier problema-
bien sea personal, laboral o familiar-, para
dedicarte un tiempo, en el que podrás me-
jorar tu salud y lograr la figura deseada. Las
sesiones en el “gym” aportan múltiples be-
neficios, pues según la rutina de tu prefe-
rencia, tendrás unos glúteos de acero, un
abdomen definido, o unas piernas de atleta.

Para algunas personas es difícil adaptarse
a una rutina de ejercicios, pues poseen una
vida muy ajetreada o sedentaria. Lo impor-
tante es que sepas que si no tienes las ga-
nas, motivación, ni fuerza de voluntad, nun-
ca obtendrás los resultados que desees.

Una opción es que realices las clases en
grupo, de esta manera todos apoyarán, y no
habrá excusas para perderse de nuevo.

VENTAJAS

Para los más tradicionales que prefieren las
clases de salón, estos son algunos de los
beneficios

- ♦ Tener ayuda profesional y variedad de máquinas.
- ♦ Controla tu peso
- ♦ Fortalecer tu corazón y permitir su bombeo con menos esfuerzo.
- ♦ Reducir el riesgo de desarrollo enfermedades como diabetes o cáncer del colon.
- ♦ Mejorar relaciones sociales y funciones cognitivas.
- ♦ Combatir el estrés
- ♦ Evitar que cambios de clima afecten tu entrenamiento.
- ♦ Mayor seguridad y energía
- ♦ No existen distracciones

LAS MATEMÁTICAS, BÁSICAS PARA EL DESARROLLO INFANTIL



Te damos las razones
para reforzar, sí o sí,
su aprendizaje en ca-
sa o, mejor aún, a
través de un programa
didáctico-pedagógico:

- Desarrollan su razonamiento. Y es que una vez que logran comprenderlas y lle-

gan soluciones lógicas, su mente se prepara para enfrentar problemas reales.

- Activan el pensamiento analítico. Porque los motiva a investigar, a estar alerta de sus errores y a razonar con claridad.
- Agilizan su mente, al enseñarles que la vida real está llena de elecciones y que no existe un solo camino para resolver las cosas.

ERRAR ES DE HUMANOS



Incluso los padres mejor intencionados pueden llegar a tener expectativas irreales de sus hijos. Al mantenerlas bajo control, podemos criar chicos más felices y sanos.

POR QUÉ BUSCAMOS LA PERFECCIÓN

El impulso de formar niños dotados tiene dos orígenes dice Lawrence Cohen, psicólogo radicado en Boston, quien ha escrito varios libros sobre la paternidad. El primero es un deseo internalizado de compensar alguna carencia de nuestra juventud. Si sufrías acoso escolar, por ejemplo, tal vez creas que es particularmente importante educar a una persona que sea amable con lo demás.

Quizá también nos motive el afán de competir con los vecinos, lo que nos lleva a presionar a nuestros hijos para que adquieran habilidades, como leer o compartir, antes de que hayan alcanzado esa etapa de desarrollo.

LOS ESTÁNDARES ELEVADOS SON UNLASTRE PARA EL NIÑO

Buscar la excelencia en demasiadas áreas puede afectar la habilidad de aprendizaje de tu retoño. Si se esmera lo suficiente ára sobresalir en muchos campos— por ejemplo, en la escuela, la natación y las clases de pia-

no-, podría quedarle poco tiempo para relajarse. Pero los descansos son esenciales, sobre todo para los niños, ya que todos aprendemos mejor si le damos al cerebro la oportunidad de reposar, explica Cohen. El tiempo libre nos permite integrar y digerir la nueva información para poder comprenderla por completo y ponerla en práctica.

LOS ERRORES SON VALIOSOS

Darle a tu hijo la oportunidad de resolver errores le ayudará a tener confianza, afirma Sara Marlowe, trabajadora social radcada en Toronto, cuyo libro, *Mi nuevo mejor amigo*, enseña a los pequeños a tener autocompasión. “Cuando la ocasión lo permita, dejar que resuelvan problemas les da la seguridad de que son perfectamente capaces de arreglárselas por sí mismos”, explica.

¿Hay otra razón para mantenerse al margen? Un estudio publicado en 2016 por la Universidad Nacional de Singapur descubrió que ayudar a los niños cuando no lo necesitan puede generar un perfeccionismo maladaptativo, es decir, ocasionarles ansiedad por los errores o que sean muy duros consigo mismos por no cubrir las expectativas. Durante el estudio, les pidieron a los infantes que solucionaran acertijos con un tiempo límite, mientras los padres observaban. Los investigadores identificaron actitudes auto-críticas en aquellos cuyos progenitores interferían con impaciencia, aunque los chicos no mostraran señales de estar batallando. Guiar sutilmente a un niño cuando requería ayuda no tuvo el mismo impacto.

ENCONTRAR EL EQUILIBRIO

Para superar la tendencia a la perfección, Marlowe aconseja que los padres elogien el esfuerzo en lugar del logro. “En vez de decir ‘Ese dibujo te quedó genial’, di ‘Te esmeraste mucho en eso’”, explica. Es útil establecer estándares claros para el comportamiento y los logros, pero si tu hijo no los alcanza, procura no reaccionar con ira, eso solo provocará que te eviten o mientan para cubrir sus errores. Marlowe sugiere que es mejor concentrarse en ayudar a los pequeños a determinar qué podrían hacer de otra manera en la próxima ocasión.

Por último, considera qué clase de modelo eres. Los chicos deben ver que sus padres aceptan sus errores, insiste Cohen. Todos nos equivocamos ocasionalmente: decimos algo que no queríamos decir, le alzamos la voz a nuestros seres queridos u olvidamos eventos importantes. Pero estos momentos pueden convertirse en oportunidades de enseñanza. “Si maldecimos, culpamos a otros o negamos nuestros errores, nuestros retoños harán lo mismo, dice Cohen. En su lugar, piensa cómo podrías haber actuado de forma distinta para obtener un mejor resultado. Sé amable contigo y muéstrale a tus hijos que lo eres. Eso será una gran preparación para el éxito.

Fuente: Alex Mlynec

“Si sólo te concentras en tus errores, no verás tus logros. Si sólo ves lo que te falta, no disfrutarás el aquí y el ahora”

Walter Riso

Página 2

LONCHERAS INTELIGENTES



La fórmula para nutrirlos de manera equilibrada es fácil; incluye en sus loncheras refrigerios con una mezcla de alimentos constructores, energéticos y reguladores.

CONSTRUCTORES, IMPRESCINDIBLES

Estas proteínas son esenciales para la formación y repa-

ración de músculos, huesos, sangre, dientes y órganos, así como para mantener a raya la anemia, asegura María Paulina Ucrós, autora de Loncheras nutritivas.

Obtenlos en... leche, huevo, pollo, pavo, atún, queso, yogur, leguminosas y semillas (cacahuete, girasol, almendras...)

ENERGÉTICOS

Ni carbohidratos ni grasas deben faltar en su almuerzo, y es que son vitales para recargar baterías durante las actividades físicas e intelectuales

Obtenlos en ... derivados de cereales (maíz, trigo, avena, cebada), pan, pastas, tortillas, galletas, papas, gelatina, chocolate y toda clase de golosinas.

REGULADORES, NUTRITIVOS

Fortalecen la inmunidad, nutren las células, favorecen la visión, son fuente de potasio y regulan el buen funcionamiento intestinal gracias a su alto contenido de fibra

Obtenlos en...frutas, hortalizas y vegetales: ensaladas, zanahorias, apio, jitomate, pera, manzanas, mandarina, plátano y frutos secos.



“La comida debe lucir lo más parecida posible a como se ve en la naturaleza”, explica Marco Borges, “sin disfrazarla con salsas”. Y añade que “una exitosa pérdida de peso incluye 75% de dieta y un 25% de ejercicios”.

FILETE DE CERDO CON NARANJA Y CARDAMOMO



INGREDIENTES

- ♦ 720g (1½) de lomo fino de cerdo.
- ♦ 4 naranjas (2 de ellas con la corteza cepillada y enjuagada)
- ♦ 3 cebollas blancas
- ♦ 2 bulbos de hinojo
- ♦ 30 g (1oz) de mantequilla

- ♦ 3 cdas de aceite de oliva
- ♦ 3 vainitas de cardamomo
- ♦ Sal y pimienta

PREPARACIÓN

- ♦ Pon la mantequilla a calentar y dora la carne por todos lados. Entretanto, pela las cebollas y córtalas finitas.
- ♦ Ralla las cortezas de las 2 naranjas lavadas y exprímelas. Pela las restantes naranjas y córtalas en pedazos; apártalas.
- ♦ Cuando la carne se dore agrega el jugo y la corteza de naranja, las cebollas y

el cardamomo ligeramente machacado, pero no demasiado para que no se salgan los granos.

- ♦ Salpiméntala, tápala y cocínala durante 20 minutos.
- ♦ Enjuaga el hinojo y córtalos. Sofríelos en el aceite de oliva caliente, salpiméntalo, tápalo y cocínalo durante 20 minutos, moviéndolo de vez en cuando.
- ♦ Añade los pedazos de naranja fresca a la carne y el hinojo, y cocínalo durante 5 minutos más.

EDICIÓN No. 158

PÍLDORA DE VINO Y ACEITE PARA EL CORAZÓN



Un fármaco que interfiere en la actividad metabólica en los microbios intestinales podría tratar la enfermedad cardíaca en los seres humanos,

asegura un estudio realizado con ratones y cuyos resultados se publicaron en *Cell*. Un compuesto en el vino tinto y el aceite de oliva impidió que esos microbios convirtieran alimentos poco saludables en subproductos metabólicos que obstruyen las arterias. El autor principal, el Dr. Stanley Hazen, de la Clínica Cleveland, en Estados Unidos, indica que el estudio “demuestra por primera vez que se puede apuntar a una vía microbiana intestinal para inhibir la arteriosclerosis.

La arteriosclerosis o endurecimiento de las arterias se ha relacionado con el consumo de colina y carnitina (abundantes en la carne, yemas de huevo y productos lácteos altos en grasa), que son convertidos por los microbios intestinales en compuestos que aceleran la arteriosclerosis. Se espera que el hallazgo funcione en seres humanos.



ADIOS A LA PAPADA SIN CIRUGÍA



La administración de alimentos y medicamentos de Estados Unidos (FDA) aprobó una inyección diseñada para derretir la grasa en la papada. Se trata del fármaco Kybella, una forma sintética de ácido desoxicólico, sustancia química que se produce en el cuerpo de forma natural y lo ayuda a

absorber la grasa. Esa forma del ácido desoxicólico podrá utilizarse en adultos con grasa de moderada a severa en la papada. Kybella Biopharmaceuticals, la compañía productora del inyectable, indicó que la sustancia destruye las células adiposas.

Los pacientes podrán recibir hasta 50 inyecciones en una sola sesión, en trata-

mientos con un mes de diferencia, y no se deberán recibir más de seis sesiones. Los efectos secundarios más comunes de Kybella incluyen hinchazón, moretones, dolor, pérdida temporal de la sensibilidad y enrojecimiento. Los más serios son: dificultad para tragar y lesiones que pudieran causar una sonrisa dispareja o debilidad muscular.

AHORRA DINERO



El aceite de oliva ha subido mucho de precio y un truco ideal es comprar dos variedades: el más caro (extra virgen) y el puro regular; utiliza el primero para platillos delicados y sin cocción, como las ensaladas, vegetales frescos o tomates a la *caprese*, y el regular para cocinar, freír o saltear alimentos.



TRIBU CON EL CORAZÓN MÁS SANO

En la Amazonía boliviana hay una comunidad indígena que, según un estudio publicado en la revista *The Lancet*, tiene las arterias más sanas del mundo. Se trata de los tsimané, que conviven a lo largo de la cuenca del Maniquí y el Quikibey. Son seminómadas y su economía es comunitaria, gran parte del tiempo están en movimiento, sus actividades se enfocan en la caza y pesca. A lo largo de la investigación, que se realizó entre 2014 y 2015, la sorpresa de los científicos fue total: no hallaron endurecimiento de sus arterias.



Al que madruga...

Los doctores de los hospitales de la Universidad de Cleveland, en Ohio, sugie-

ren que la próxima vez que pidas el turno de tu examen médico anual, lo solicites en la mañana. Esto se debe a que los niveles de colesterol y la presión arterial pueden variar 10 puntos o más durante el transcurso del día. Detectar los números

altos de estos valores en la mañana es fundamental, porque son precisamente estas altas cifras matutinas las que más están ligadas a los problemas cardíacos. De esta forma, el diagnóstico y el tratamiento serán más rápidos.

COMBINACIÓN QUE REDUCE EL CÁNCER DE COLON



En el hospital Vall d'Hebron, en Barcelona, se llevó a cabo un ensayo que demostró que una mezcla de dos anticuerpos dirigidos contra una misma proteína reduce los tumores en cánceres metastásicos colorrectales que no res-

ponden al tratamiento convencional según el estudio, publicado en *Cancer Discovery*, el fármaco SYM004 –mezcla de dos anticuerpos que actúan contra la proteína EGFR– es efectivo en pacientes con cáncer colorrectal avanzado, que se habían vuelto resistentes

a otros tratamientos con terapias inhibidoras de esta proteína. La investigación– mostró una tasa de control de la enfermedad de un 67%. Los anticuerpos de SYM004 obtienen mejores resultados que el CETUXIMAB o el PANITUMUMAB, usados para tratar ese cáncer.