



EL CAMINO PARA TU SALUD

EDICIÓN No. 153

Realizada por: Clara Patricia Marín Casas



El mundo está diseñado para que el ser humano se sienta a gusto. La electricidad, la tecnología, el aire que se respira, todo está al alcance de la mano. Sin embargo, algunas veces la realidad es olvidada. La sed, el calor, el hambre y el frío son algunas de las realidades a las que puede ser expuesto el sujeto, y poner en grave riesgo su vida en cuestión de horas. Recuerda que el cuerpo humano es una máquina, que está compuesta por engranajes y tuercas y necesita un mantenimiento adecuado.

Aunque se tiene la idea de que el ser humano puede con todo, no deja de ser frágil y tener limitaciones en algunos escenarios o circunstancias

MÁQUINA PERFECTA

El cuerpo humano es una obra maestra. Cada función es realizada con un objetivo específico, y de una manera apropiada si se tiene buena salud. De allí radica la importancia de tener hábitos preventivos y sanos. Si ocurre algún problema, eres tan fuerte como para superarlo y ser mejor que

NUESTROS LÍMITES CORPORALES

antes. Pues en eso se basa la existencia, en superar las problemáticas y seguir siempre adelante.

CUIDADOS

Aunque se tenga una patología que afecte el vigor, se puede llegar a vivir de una manera satisfactoria. El diabético sigue los procedimientos y cuida de sí. Quienes sufren de ciertas parálisis, pueden ver mejoría y tener una subsistencia normal mediante tratamientos de rehabilitación. Los pacientes de cáncer, luego de las quimioterapias y llevando una buena rutina, pueden llegar a curar por completo. Sin embargo, una de las mejores maneras de tener una vida sana es incorporando medidas preventivas.

ENFERMEDADES

Existen algunas patologías que pueden afectar la anatomía corporal, y limitar ciertos movimientos. El habla y la movilidad cambian por completo el estilo de vida. Sin embargo, la parálisis, el cáncer y la diabetes son enfermedades limitantes que pueden llegar a ser tratadas de una manera exitosa.

FRONTERAS

* ASFIXIA. Respirar es una de las acciones que se hace frecuentemente. Es vital y, si el oxígeno no ingresa

para dirigirse al torrente sanguíneo, en dos minutos, un individuo promedio se desmayaría.

* HAMBRE. Se puede sobrevivir sin comer durante unos 45 días. El resultado es inminente, cuando se llega a perder aproximadamente 30% de la masa corporal.

* PÉRDIDA DE SANGRE. El shock hipovolémico se da cuando varios órganos dejan de funcionar gracias a esto. Ocurre cuando se ha perdido más del 40%, es decir 2.2 litros.

* CALOR. La fiebre y la insolación son peligrosas. Una temperatura interna de 42 grados puede ser fatal para cualquier persona.

* PROFUNDIDAD. Una persona común no puede sumergirse mucho en el agua salada. Cada 10 metro bajo del nivel del mar, la presión aumenta cerca de una atmósfera. La mayoría se desvanecerá al estar más de dos minutos a una profundidad de 18 metros. Por otro lado, el agua fría tiene la capacidad de absorber el calor corporal, una persona común puede soportar hasta 30 minutos en agua a 4 grados centígrados.

* ALTITUD. A mayor altura, menos oxígeno. Se puede perder la conciencia a los 4.500 metros.

Fuente: Bárbara Valera



Dirigirse a otro estado o país tiene sus complicaciones. El pasaporte, las maletas, preocuparse porque la ropa empacada sea la correcta para el lugar de destino. Cuando en tu ruta te acompaña un infante, la dificultad aumenta. Sin embargo, no es tarea imposible.

BUENA PREPARACIÓN

La pediatra Yesenia Williams Alvarado explica que “viajar con tu hijo siempre amerita de una organizada planificación, con la finalidad de evitar imprevistos. Si se llegasen a presentar, podrás responder a ellos de la mejor manera. Existen muchos factores que influyen: el medio de transporte que utilizarás, los medicamentos, las comidas. También es primordial tener en cuenta el patrón del sueño, el seguro médico, la ropa y la distracción que tendrá”.

TRAYECTO

Al desplazarse con un infante, el lugar debe cumplir ciertos parámetros para la comodidad de todos. Hay que asegurarse que el espacio sea óptimo, y que disponga de sitios confortables en los cuales se pueda cambiar y dar de comer. Los medios más recomendables serían autobús, carro o tren. Asegúrate de que los trayectos no sean tan largos.

PAPELES EN REGLA

Llevar la documentación del menor de edad es de suma relevancia. Por minúsculo que consideres que sea el documento, posiblemente lo necesites más adelante. Lo mejor es que tengas un sobre destinado a ello. Este tiene que ser práctico, y preferiblemente que contenga cierre. De esta manera, los tendrás todos en un solo lugar y no perderás ninguno.

HOJA DE EMERGENCIA

Una previsión de este tipo puede hacer la diferencia en un caso inesperado. Lo recomendable es que contenga los nombres y los números de las personas a las cuales hay que contactar en una situación inesperada. Así mismo, incluye la información sobre

cómo se encuentra de salud, y nombre de las medicinas de modo que todo esté especificado de manera fácil de comprender.

SALUD

Pueden enfermarse en el momento que menos los esperes. Por esto es indispensable un kit de primeros auxilios. Aunque es posible que siempre te encuentres una farmacia cerca, es mejor prevenir. Conoce con antelación el lugar a donde te diriges. Así sabrás qué enfermedades están propensas a adquirir. “Las más comunes son la gastrointestinales, como vómitos o diarrea. Asociados a alimentos mal preparados. Le siguen problemas de piel y respiratorios. Es relevante revisar con el doctor el esquema de vacunación”, asevera Williams

La pediatra destaca que “algunas aerolíneas suelen solicitar una autorización médica al tratarse de pequeños menores de 10 días de vida. Sin embargo, es prudente esperar a que cumpla el primer mes. Esto principalmente en vuelos que superan las 8 horas. Es significativo consultar al experto antes de planificar algún viaje”. Después de haber abordado trayectos cortos tanto, tanto los niños como los padres irán adquiriendo más confianza, para poder ir cada vez más lejos.



TRUCOS PARA HACER UN BUEN CEVICHE

En el ceviche los alimentos no están crudos, como en el carpaccio, sino “cocinados” en un ácido, normalmente limón o lima. Y es que el ácido, al igual que el calor, hace que las proteínas se coagulen, por eso decimos que está

cocinado.

Se hace con pescado casi siempre blanco (meluja, lubina, dorada, corvina), bien limpio de piel y espinas, o con marisco (gambias, pulpo). cortado en trozos pequeños o similares para que se hagan por igual. Ponlo en un cuenco y añade sal, pimienta, ajo en polvo, alguna hierba aromática

(cilantro), un toque de picante (chile, ají, guindilla) y en último lugar, el zumo de lima o limón (incluso de naranja). Deja macerar 30 minutos y sírvelo con cebolla morada, pimiento rojo, aguacate.

TIP: El ácido no hace que desaparezcan cierto parásitos o microorganismos. Conviene que congeles el pescado a 18° durante 48 horas y lo descongeles en la nevera.



Para muchos padres, este es un momento de celebración. Ver como sus hijos van quemando poco a poco la etapa de bebés, y pasan a la de niños grandes, es motivo de orgullo y emoción. Para que la etapa sea lo menos traumática posible, hay que tomar en consideración ciertos aspectos.

INICIO DEL PROCESO

El rango de edades es muy variable, ya que este es un patrón que se relaciona con el desarrollo del niño. Puede comenzar a los 4 o 6 años, y finalizar a los 8.

Los dientes de leche se desprenden por efecto del empuje del definitivo. Hasta que este no está preparado para salir, el antiguo no caerá. Normalmente, los dientes que salieron antes son los primeros en caerse; y los últimos, son los segundos molares superiores.

COMO MANEJARLO

Recuerda que no se debe quitar un diente que no está listo para caerse. De hacerlo, la raíz queda expuesta a infecciones. Sin embargo, puedes animar a tu pequeño para que mueva suavemente con la lengua los que sienta flojos. Esta etapa raramente es dolorosa, pero si tu hijo presenta algún malestar en el fondo de la boca, es posible que le esté brotando los molares. ¡Tranquila! No es algo por lo que debas preocuparte, un analgésico tópico bastará para aliviarlo y unas palabras dulces le darán más tranquilidad, alivio y calma.

DENTADURA NUEVA

Es normal que sea algo amarillenta, ya que estás acostumbrada a ver una sonrisa totalmente blanca. Una de las razones por la que los dientes de leche son llamados así, es porque son muy claros; pero cuando se van, llegan los nuevos, que son más oscuros. Desde este momento los hábitos de higiene tienen que ser estrictos, y se debe cuidar mucho la alimentación, para evitar las caries.

RECOMENDACIONES

El cepillo es lo más importante en el aseo bucal. Sin embargo, hay otros consejos que puedes tomar en cuenta:

- ◆ Cambia su cepillo cada dos o tres meses, para reducir la proliferación de bacterias.
- ◆ Reduce considerablemente el consumo de chucherías.
- ◆ Acostúmbrale a cepillarse después de cada comida, y antes de dormir.
- ◆ Haz que use hilo dental una o dos veces al día.
- ◆ Llévalo al odontólogo dos veces al año.

El juego del ratón Pérez, quien trae un regalo a cambio de un diente, es una buena forma de hacer que tu hijo vea esta etapa como algo alegre, y no como una pérdida.

Recuérdale que los nuevos dientes serán permanentes, para animarlo a cuidarlos y que valore siempre su sonrisa sana y bonita.

Fuente: Noriana Ibarra

SENSORES COMESTIBLES PARA MONITOREAR SIGNOS VITALES



Investigadores del Instituto Tecnológico de Massachusetts y el Brigham and Women's Hospital desarrollan una batería que se ingiere y funciona con los líquidos estomacales. Proporciona energía a sensores que se instalan en el tubo gastrointestinal para monitorear signos vitales o administrar fármacos. Es más seguro que las baterías convencionales, que suelen descargarse, estar sujetas a reacciones químicas que reducen su vida útil y dejar escapar energía. A diferencia de las versiones previas, que suministraban pequeñas descargas aisladas de energía, este modelo funciona 6.1 días sin interrupciones, en promedio, dentro del tubo gastrointestinal de los cerdos.

CONTRAPRODUCENTE ANTIBIOTICOS PARA LA CONJUNTIVITIS



Durante más de 14 años, la Universidad de Michigan realizó un estudio en 340,000

pacientes de conjuntivitis aguda. El 58% fue tratado con gotas antibióticas; el 20% con una mezcla de antibióticos y corticosteroides. Según los autores, las primeras poco ayudan cuando el mal es de origen vírico o alérgico: las

segundas pueden prolongar o exacerbar ciertas infecciones víricas, como la conjuntivitis. ¿Por qué se siguen usando? A veces es difícil distinguir entre la variante bacteriana, vírica y alérgica. Además los pacientes sue-

len ignorar los efectos nocivos de los antibióticos y tienen la falsa creencia de que los necesitan. Ciertos casos de conjuntivitis leve desaparecen en una o dos semanas sin medicamento.



© 2017 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES (ECCAFS)
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

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

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.

4 OPCIONES PARA HIDRATARTE



BEBIDA DEPORTIVA CASERA.

El agua de coco contiene electrolitos naturales, como el potasio y el sodio, que son esenciales para que los nervios y músculos funcionen bien. En vez de tomar una bebida deportiva comercial repleta de azúcar, calorías y colorantes artificiales, prepara una natural con una mezcla de agua de coco y jugo de fruta recién exprimido a partes iguales (añade un toque de miel pura si te gusta dulce).



PALETAS HELADAS DE FRUTA.

Convierte estas delicias de verano en

combustible para tu cuerpo. Mezcla una fruta hidratante, como la sandía (contiene 91.5% de agua), con jugo de limón (una rica fuente de potasio). Si gustas, añade agua de coco y miel pura, que es excelente para endulzar. Vierte la mezcla en moldes para paleta helada y congela durante una hora.



SOPA FRESCA.

A nadie se le antoja la sopa caliente en verano. Para refrescarte mejor toma gazpacho. Prepáralo licuando tomate (94.5% de éste es agua) y pepino (96.7% es líquido) con un poco de ajo y sal de mar. También puedes hacer sopas frías usan-



PUDÍN DE ARROZ

Cuece unos 10 minutos y a fuego bajo 120g de arroz con ½ litro de leche, 300ml de nata, 110g de azúcar y canela en rama. Deja que se temple y añade 2 yemas de huevo, remueve y hornéalo 50 minutos a 160°. Luego, retíralo y deja que se enfríe.

do como ingredientes otros alimentos con alto contenido de agua como coliflor, apio, espinacas, bayas y calabacitas.



LECHE PARA RECARGAR PILAS.

Un reciente estudio publicado en *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism* reveló que deportistas que consumían leche o productos lácteos perdían menos líquidos que los que tomaban Powerade. Las proteínas de la leche también ayudan a recuperar el vigor después de hacer esfuerzos físicos. Elige productos total o parcialmente descremados. Son los más saludables.

Fuente: Lauren Diamond

ESCUCHA EL AGUA



El silencio está muy bien pero no es lo mejor si

deseas permanecer relajado y a la vez concentrado. El silencio, en el fondo, nos inquieta porque sabemos que algo lo romperá. El filósofo Ludwig Wittgenstein necesitaba el ruido de un ventilador roto para ordenar sus pensamientos. El doctor Jonas Braasch sugiere algo mejor: escuchar el rumor de una fuente de agua. Si no dispones de una, puedes recurrir a las grabaciones de sonidos de la naturaleza (o prueba la aplicación online de naturesoundsfor.me). Comprobarás que te sentirás más relajado y tus ideas fluirán con más facilidad sin distracciones ni cambios de humor repentinos. Pero no te olvides de descansar.

MORDERSE LAS UÑAS NO ES TAN MALO



Chuparse el dedo y morderse las uñas— lo hace uno de cada cuatro

niños— no son hábitos tan malos. Según un estudio publicado en *Pediatrics*, puede evitar alergias a animales y ácaros. El hallazgo apoya la teoría de la higiene, según la cual la exposición a bacterias, virus y alérgenos contribuye a la maduración del sistema inmunitario

LOS ANTIBIÓTICOS AFECTAN LA MEMORIA



Los antibióticos son medicamentos imprescindibles ante muchas infecciones. Pero tiene efectos secundarios sobre la flora

intestinal y también, según una investigación reciente, sobre las neuronas. Investigadores de varias universidades alemanas han descubierto que estos medicamentos perjudican a la creación de neuronas en zonas del

cerebro asociadas a la memoria. El consumo de probióticos y el ejercicio físico pueden revertir los efectos secundarios de los antibióticos, según el estudio publicado en *Cell Reports*.