



# EL CAMINO PARA TU SALUD



## PODER SANADOR DE LA RISOTERAPIA,

Evita el estrés y la ansiedad con un método que consiste en ayudar a las personas a promover su bienestar físico y psicológico: la risoterapia.

No tiene nada que ver con chistes o humor. El fin es conectarse con el niño interior y darte permiso para reír a través de juegos y dinámicas infantiles, bailes, masajes y hasta ejercicios corporales. Como señala el psicólogo Eduardo Cáceres, gracias a esta técnica se pueden obtener muchos beneficios, entre ellos: evitar la ansiedad, subir la autoestima, dejar de lado las preocupaciones y encontrar una solución a los problemas.

### SANACIÓN

Este procedimiento se creó hace más de 4000 años en la antigua China, donde los taoístas decían que solo con sonreír ya ganabas felicidad y longevidad; incluso, había templos de reunión exclusivamente contruidos para reír, con

el fin de equilibrar la salud. Más tarde el médico neurólogo Sigmund Freud señaló que las carcajadas tienen el poder de liberar la energía negativa del organismo.

### CARCAJADAS

La risa es el motor para que las personas que lo deseen salgan de un mal momento. Reírse a carcajadas ayuda a relajarse, pues además de entrar en movimiento entre 100 a 400 músculos, también libera la carga de malas energías y elimina el cansancio acumulado.

### QUÍMICA

Reír produce endorfinas, responsables de hacernos sentir felices. Estas sustancias químicas son ideales porque:

- Fortalecen el sistema inmunológico.
- Nos protegen de enfermedades cardiacas.
- Estabilizan las funciones metabólicas
- Equilibran el sistema hormonal
- Reducen el estrés y los nervios
- Elevan la tolerancia al dolor
- Evitan el insomnio
- Rejuvenecen
- Aumentan las competencias sociales.

### ¿EN QUÉ CONSISTE?

Esta técnica psicoterapéutica se trabaja a través de actividades grupales, como juegos, bailes, bromas (sin ofensas o "payasadas"), incluso masajes; con el obje-

to de que los participantes se desinhiban, se rían a más no poder y salgan de las sesiones sintiéndose positivos, optimistas y satisfechos. Aunque no se considera una terapia, ya que por sí misma no cura enfermedades, sus beneficios han sido probados en numerosas ocasiones.

### ACTIVIDADES

Entre las dinámicas que ayudan a relajar los músculos y eliminar tensiones se encuentran:

- ◆ Inflar globos
- ◆ Bailar arrastrando un globo atado a los zapatos
- ◆ Escuchar la risa de un niño (que suele ser altamente contagiosa).
- ◆ Practicar diferentes estilos y tonos de risa.
- ◆ Hacer cosquillas a un compañero

Las clases se dividen en una parte teórica, en la que se repasa todo lo referente a la risa, y la otra práctica, que consiste en estiramientos, ejercicios de comunicación para que los involucrados creen complicidad entre ellos y alcancen la mejor risa, esa carcajada intensa y pura.

Los beneficios de la risoterapia son muchos. Anímate e inscríbete en uno de los múltiples talleres que existen al respecto y disfruta de sus bondades.



El boom de las redes sociales ha superado las expectativas incluso de sus creadores, quienes quizás no esperaban lograr la aceptación y la popularidad que han alcanzado desde el lanzamiento de estas plataformas.

**NATIVOS TECNOLÓGICOS.**

En la actualidad, tenemos niños que, desde los 10 años o menos, ya cuenta con perfiles en Instagram y Facebook. Estos chicos quieren crecer muy rápido y es allí donde los padres deben establecer límites para que lleven un desarrollo social y emocional acorde a su edad.

**ATENCIÓN**

Recuerda que el problema no es la red social en sí, sino el uso que se le da. Es hora de buscar ayuda si ob-

## ADICCIONES A LAS REDES SOCIALES

servas que presenta alguno de los siguientes comportamientos:

- Ha perdido su capacidad de concentración.
- Se mantiene conectado al internet durante la noche.
- Ha descuidado su aspecto físico o bajado su rendimiento académico.
- Se muestra enfadado, inquieto o nervioso.
- Exhibe una vida paralela para recibir más likes.
- No quiere salir con amigos o su familia porque prefiere quedarse en casa.

**PELIGRO VIRTUAL**

La falta de carácter, la inmadurez y un sinfín de actitudes infantiles ponen en riesgo la vida de niños y adolescentes que, sin saber, hacen vida en la redes. En estas comunidades se puede ser víctima de bullying, estafas, malos entendidos, mentiras o ser acosado por pederastas, capaces de decir cualquier barbaridad detrás de la pantalla, sin pudor, ni respeto hacia los otros, con tal

de alcanzar sus objetivos.

**MIEDO A LA EXCLUSIÓN**

Los jóvenes tienden a deprimirse porque se sienten excluidos o rechazados en algunas situaciones sociales o chats, y esto es sumamente complejo durante la adolescencia ya que la autoestima está en pleno proceso de formación.

**TOMA CONTROL**

- 1.Crea las cuentas de las redes sociales junto a tu hijo.
- 2.Realiza una buena configuración de privacidad de internet
- 3.Establece límites en cuanto al tiempo de dedicación a la computadora.
- 4.Conversa diariamente sobre sus publicaciones.

**Bajo ninguna circunstancia puede suministrar información personal de su ubicación, sus pertenencias o su colegio.**



**LOS EJOTES SON BUENOS PARA LOS PERROS.** Estas vainas son un superalimento para los canes, según rove.com: son una gran fuente de fibra,

## ASUNTOS CANINOS

ácido fólico, magnesio, calcio, hierro y potasio. De hecho, son tan saludables para ellos que algunas personas las hacen una parte importante de la dieta diaria de estos animales. Recuerda no agregarles sal ni sazónador.

**EVITA QUE TU PERRO SE RESFRIE.** Como cualquier otro miembro de la fa-

milia, tu can es susceptible a contraer influenza. Pregúntale al veterinario sobre la vacuna contra la influenza canina. Si tu cachorro no está inmunizado, evita a los estilistas, los parques, las estancias y los hoteles para mascotas.

AVANCES DE LA MEDICINA... AVANCES DE LA MEDICINA... AVANCES DE LA MEDICINA.....



**INVERTIR LA PARÁLISIS.** Científicos del Centro de Investigación de Lesiones Medulares de Kentucky,

han inventado una novedosa herramienta que permite a pacientes con parálisis caminar de nuevo. Según la doctora Susan Harkema, encargada del proyecto, miles de neuronas motoras suelen morir en el lugar aquejado por una lesión espinal. Pero “debajo de la zona afectada existen millones de células sanas que poseen la capacidad de volver a aprender, tomar decisiones e integrar nuevas conexiones cerebrales”.

Tras implantar estimuladores eléctricos en la médula espinal, los expertos se sorprendieron al notar que un paciente con parálisis total movía los dedos de los pies de nuevo. Decidieron continuar el estudio con ese participante y tres más con la misma condición: primero les enseñaron a ponerse de pie y, luego, a dar pasos. Hoy, dos de ellos caminan con una andadera.



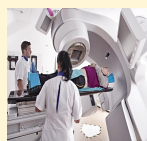
**ALERTA CARDIACA.** El ateroma obstruye las arterias y es responsable de casi todos los infartos de miocardio pese a que puede identificarse con una tomografía. ¿Y si se pudiera aislar con antelación los vasos arteriales propensos a dicha acumulación? Un nuevo instrumento de imagenología desarrollado en Alemania, el Reino Unido y Estados Unidos analiza signos de inflamación en dichos conductos a fin de ver, con cinco años o más de anticipación, cuáles corren riesgo de obstruirse para modificar el estilo de vida a tiempo.



**QUITAR PÓLIPOS DE FORMA SENCILLA.**

Durante la colonoscopia se pueden quitar pólipos pequeños del intestino; los de mayor tamaño suelen requerir cirugía. Con el dispositivo Flex Robotic System, la extirpación de algunas formaciones grandes e incluso de lesiones precancerosas se puede realizar con un procedimiento mínimamente invasivo.

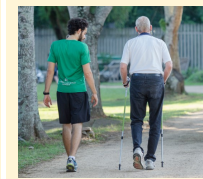
“Nuestro robot se distingue por ser flexible, como el colonoscopio”, aclara Kevin Fitzpatrick, de Medrobotics, el fabricante estadounidense. Dicho aparato está equipado con instrumental quirúrgico y es dúctil, de modo que puede seguir la trayectoria curva del colon, y permite retirar pólipos de zonas a las que solo podría accederse mediante cirugía abierta.



**RADIOTERAPIA QUE PROLONGA LA VIDA.**

La mortalidad del cáncer no siempre es atribuible al tumor inicial, sino a su diseminación a otras partes del organismo. Sin embargo, en un par de ensayos recientes, la administración de dosis elevadas de radioterapia en las tumefacciones nuevas permitió prolongar la vida. Durante un experimento en pacientes con cáncer de pulmón, colon o mamá que había hecho metástasis, un grupo de participantes recibió radiación y el otro, un placebo. Cinco años después, 50 por ciento de los miembros del primer

conjunto seguía vivo, mientras que solo 25 por ciento de los del segundo había sobrevivido. Según los resultados de un estudio suizoestadounidense posterior, realizado en hombres con cáncer de próstata, el tratamiento incrementó la supervivencia de quienes presentaban metástasis solo en ganglios linfáticos o huesos cercanos.



**FRENO AL PARKINSON.** En los últimos años, la comunidad científica ha empezado a

notar un efecto secundario en los pacientes que consumen antagonistas del calcio, utilizados para controlar la presión arterial. Durante un estudio a gran escala, el número de personas que desarrollaron Parkinson fue 29 por ciento menos de los esperado. Además, el medicamento retrasó el avance de la enfermedad incluso en individuos que ya la padecían.

Los investigadores están llevando a cabo un ensayo clínico con el fármaco más prometedor de este grupo, la isradipina. Si se confirma que logra aplazar el deterioro funcional, “el enfoque terapéutico de este trastorno cambiará por completo”, señala Tanya Simuni, directora del Centro Especializado en la Enfermedad de Parkinson y Discinesias del Hospital Northwestern Medicine, con sede en

## BROCHETAS DE MOZZARELLA Y TOMATE



### INGREDIENTES

- 12 bolitas de mozzarella
- 12 tomates cherry
- 12 aceitunas negras sin hueso
- Salsa pesto
- Aceite de oliva
- Sal gorda

### ELABORACIÓN

1. Lavar los tomates y colocarlos en un bol junto con las bolitas de queso. Cubrir con la salsa pesto y deja macerar al menos 30 minutos en la nevera.
2. Preparar las brochetas alternando un tomate, una bolita de mozzarella y una aceituna. En el momento de servir, rociar con un chorrito de aceite y espolvorear con la sal gorda.

3. Si prefieres hacer el pesto tú en vez de comprarlo envasado, hazlo así: tritura con la batidora 8 cucharadas de hojas frescas de albahaca, 8 cucharadas de queso rallado parmesano y 4 cucharadas de piñones pelados; a medida que lo vayas batiendo, ve añadiendo 8 cucharadas de aceite en chorro, como si se fuera a hacer una mayonesa.

## SONIDOS DE LA NATURALEZA



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 nature-soundsfor.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

## CONSEJOS PARA VIVIR RELAJADAMENTE



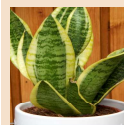
El maestro zen Thich Nhat Hahn, "Thay", recomienda llevar la relajación a cada instante de la vida para experimentar la plenitud

1. **Fíjate en cómo respiras**, sobretodo cuando sientas que una situación amenaza tu estado de equilibrio.
2. **Rodéate de personas**, pues " la energía colectiva genera la energía de la compasión".
3. **Regálate un día sin obligaciones**, sin nada que hacer. Lee o escucha el

rumor de los árboles.

4. **Abrazar a tus amigos** con serenidad, cariño y aprecio puede ser una forma instantánea de meditación.
  5. **Escucha la verdad**: refuerza los vínculos de amor y amistad que nos hacen sentir seguros.
  6. **Descubre tu más profundo deseo**. Se encuentra dentro de ti y junto a quienes amas.
  7. **Puedes relajarte, concentrarte y meditar en cualquier lugar**: en el autobús o en una pausa del trabajo.
  8. **Respira con el vientre**, fíjate en cómo se vacía y se llena. Respira así durante unos minutos.
- La relajación es mas que una técnica es una actitud vital.

## ESCUCHA TUS PLANTAS



La empresa suiza Vivent SAR ha desarrollado un aparato que emite sonidos cada vez que se producen cambios en ciertas señales eléctricas de las plantas. Cualquiera puede comprobar en su casa que la planta reacciona cuando se pasa a su lado. El dispositivo traduce los cambios eléctricos de las plantas en sonidos.

