



# EL CAMINO PARA TU SALUD

## NO ESTÁS CONFORME CON TU APARIENCIA

**EDICIÓN No. 152**

Realizada por:  
**Clara Patricia Marín C.**

La dismorfia, es un tipo de trastorno mental que hace referencia a la inconformidad por la imagen personal, la cual puede convertirse en obsesión. Algunos especialistas indican que la cirugía no es la mejor solución, puesto que el bienestar tras el resultado del tratamiento tiende a durar poco tiempo. Incluso, existe probabilidad de que la sensación de inconformidad regrese con mayor intensidad. Entonces, la mayoría de las personas necesita volver a cirugía. Solo un 10% logra sentirse totalmente cómodo, de acuerdo con una investigación citada por la BBC en 2015.

### TIPOS DE DISMORFIA

Existe uno llamado neurótico, donde la persona tiene una idea reiterativa acerca de sus imperfecciones y muestra signos de irritabilidad, ansiedad, insomnio, aislamiento social y familiar, y bajo rendimiento en cuanto al ámbito laboral. El tratamiento incluye medicamentos anti-psicóticos con alta efectividad. Por otra parte, está el delirante, que ha

ce referencia a la convicción acerca de sí mismo, aunque esa visión no es real. Estos pensamientos suelen controlarse con otros fármacos y terapias psicológicas.

### POSIBLE ORIGEN

La dismorfia está relacionada con los cambios del organismo durante la adolescencia. En esta etapa, el cerebro fija una idea central acerca de la imagen corporal como una realidad, de acuerdo con la percepción de la propia persona. Si la interpretación visual es de inconformidad, nacerá la urgencia de cambiar para perfeccionar y corregir la alteración, con el fin de lograr el bienestar. Este trastorno suele desarrollarse, en principio al sentir desagrado



con una región del cuerpo. Al pasar el tiempo, se van agregando otras. Algunos datos sugieren que cerca del 45% de los casos están vinculados con la nariz, aunque también existe rechazo a toda la anatomía corporal.

### FACTORES DE RIESGO

- Trauma psicológico debido a constantes críticas en cuanto a la imagen corporal
- Inconformidades en relación al aspecto físico durante la etapa de la adolescencia.
- Imposición de los padres hacia los hijos para igualar los estándares de belleza determinados por la sociedad.
- Muestra de imágenes a la luz pública, donde se observan imperfecciones, con el objetivo de avergonzar o humillar.
- Tipos de padecimientos que interfieren en la regulación del ánimo o afecto, y en el desarrollo personal, como trastornos afectivos o emocionales.

Fuente: Artículo de Leonardo Blanco

## 9 CONSEJOS ECOLÓGICOS DE JARDINERÍA



No tienes que herniarte para tener un jardín hermoso y cuidar de la naturaleza al mismo tiempo. Con estas ingeniosas ideas podrás crear en tu hogar un pequeño Edén ecológico y también ahorrarte dinero.

### 1. DEJA CRECER UN POCO MÁS EL PASTO.

Corta el pasto con menos frecuencia para que crezca algunos centímetros más de lo habitual; así soportará mejor el calor del verano porque las raíces serán más profundas y el pasto más grueso. Habrá menos plagas y enfermedades que combatir, y menos necesidad de utilizar insecticidas y otros productos químicos.

### 2. CULTIVA PLANTAS NATIVAS.

Las especies endémicas están habituadas a las condiciones de clima y suelo de la zona, y en cuanto echan raíces, por lo general necesitan menos agua y son menos vulnerables a las enfermedades y las plagas. Acude a un vivero local y pregunta por las variedades que se adaptan mejor a la región donde vives.

### 3. RIEGA LAS PLANTAS A LA HORA CORRECTA.

Hazlo an-

tes de las 10 de la mañana, cuando el aire está fresco y el agua se evapora menos. Otro buen momento para regar es al caer la tarde, para que las hojas alcancen a secarse antes de que llegue la humedad de la noche (y las enfermedades fúngicas). Riega las plantas cerca de la base, no desde arriba. Lo mejor es usar mangueras exudantes porque llevan el agua poco a poco a las raíces. En cuanto al pasto, debes regarlo por más tiempo y a profundidad.

### 4. APRENDE A HACER COMPOSTA.

La composta se ha ganado a pulso su buena fama: permite aprovechar los desperdicios de cocina, nutre el suelo, reduce el uso de fertilizantes químicos, optimiza la retención de agua y mejora la permeabilidad y la textura de la tierra. Para hacerla, puedes utilizar restos de verdura y frutas, bolsitas de té, granos de café, cascarnes de huevo, papel periódico triturado, hojas secas y el pasto cortado del jardín.

### 5. UTILIZA LOS ESPACIOS CON EFICIENCIA.

Elige un rincón del jardín y sustituye el pasto con algún elemento que requiera menos agua: una cama de plantas de ornato nativas; mantillo para fijar los juegos de los niños; un jardincillo lleno de

helechos rizados (perfecto para una zona que recibe mucha sombra) o un espacio para captar agua de lluvia (ideal para una zona baja que tienda a encharcarse). ¿Vives en una región semidesértica? Coloca cactus y piedras para usar el agua de modo eficiente.

### 6. EN OTOÑO, NUTRE EL SUELO CON HOJAS

Olvidate de los rastrillos, los sopladores de hojas secas y las bolsas plásticas. Es mejor dejar las hojas caídas en el suelo, sin que lo cubran por completo, y cortarlas en pedacitos con una trituradora de pasto o con una aspiradora de hojas que tenga esa función. Te ahorrarás el dolor de espalda, y los restos orgánicos nutrirán el suelo al descomponerse. Tritura las hojas secas cuando empiece a salir el pasto.

### 7. AHORRA CON LÁMPARAS SOLARES.

Tu jardín puede lucir tan bonito de noche como de día. En el mercado hay lámparas solares y luminarias empotrables para senderos de distintos tamaños e incluso colores. Sin duda encontrarás las adecuadas para tu jardín. No requieren cables ni extensiones, así que podrás colocarlas en cualquier rincón soleado.

### 8. CONSIENTE A LOS POLINIZADORES

Se calcula que las

abejas, las mariposas y los colibríes polinizan 75% de las plantas que dan flores, y alrededor de 75% de las especies cultivadas que se destinan al consumo humano. Cada vez hay más pruebas de que muchos de estos polinizadores esenciales están desapareciendo. Crea un jardín con plantas que florezcan en distintos períodos a lo largo del año; serán fuente de néctar y polen para los insectos y las aves durante esos meses. De ser posible, adquiere especies endémicas que den flores de colores y formas diferentes.

## 9. COMPRA MUEBLES DE JARDÍN DE MANUFACTURA VERDE.

Cuando te dispongas a adquirir mesas o bancos de madera, asegúrate de que sean de fábricas que utilicen insumos provenientes de bosques renovables. La acacia, un árbol de madera noble que aún abunda y está clasificado como especie invasora en muchas regiones, constituye una buena opción. Sucede lo mismo con la teca, que suele provenir de plantíos incluidos en programas de preservación de largo plazo. Si prefieres los muebles de plástico o de aluminio, opta por los que estén hechos con materiales

## LLUVIA DE PECES

La lluvia de peces, por más increíble que parezca, es un fenómeno meteorológico que se produce cuando un tor-

## EL CONEJO, UN ANIMAL DE COMPAÑÍA PERFECTO

En países como Canadá, Francia, Reino Unido, España, Noruega, Suecia y Finlandia los conejos son muy populares como mascotas. En Estados Unidos incluso se disputan el tercer puesto de los animales favoritos para tener en casa, después de perros y gatos.

Los conejos son tiernos, inteligentes y divertidos. Cada descubrimiento del carácter de estos animales nos demuestra que son geniales, y que los prejuicios sobre ellos son completamente infundados.

Te sorprenderá saber que puedes entrenarlos no sólo para ir al baño en un arenero, como los gatos, sino que también aprenden trucos como “hacerse los muertos” o rodar. Pero toma en cuenta que debes esterilizarlos pues su reproducción es acelerada. Por otro lado, son muy limpios y se acicalan todo el tiempo.

Otras ventajas de vivir con conejos son que no hacen ruido y tienen un



nado aspira a los más pequeños de un río y son atrapados por el remolino. Posteriormente, los transporta hasta una nube tormentosa, para descargarlos en grandes lluvias. La mayor parte de los peces sobreviven al impacto, sin embargo, algunos llegar congelarse si atraviesan zonas que se encuentran bajo cero. Este hecho curioso ocurre con frecuencia en la localidad de Yoro Honduras, entre los meses de mayo y julio.



temperamento apto para ser mascotas de adultos: no son dema-

siado dependientes, como los perros, ni demasiado independientes, como los gatos; están en un término medio.

Su manutención es menos costosa comparada con la de los perros y gatos, excepto por las visitas al veterinario, cuyo costo es más elevado. Si los mantienes saludables, sólo necesitarás llevarlos una o dos veces al año a revisión, y no requieren vacunas.

Finalmente podemos decir que los conejos ¡dan besos! También dan lametazos cuando te quieren, y te divertirás con sus *binkies*, una especie de saltitos con sacudidas de cabeza muy curiosas que hacen cuando están contentos. ¡Entretenido descubriendo sus singularidades!

Fuente: Artículo de Jimena Padillas quien se dedica a rescatar conejos desde hace diez años

“Cada vez que vemos una injusticia y no actuamos, nos acostumbramos a ser pasivos ante su presencia, y así, con el tiempo perdemos la habilidad de defendernos a nosotros mismos y a nuestros seres queridos” *Julian Assange*



### CONDUCCION ENTORPECE

Un estudio reciente de casi 500,000 personas de entre 37 y 73 años reveló a los expertos un descenso marcado en la capacidad cerebral de quienes condujeron más de dos horas al día. Esto se determinó con pruebas de inteligencia y memoria. También se descubrió que entre más tiempo pases frente al televisor peor es el desempeño. Esto podría deberse a que ninguna de estas actividades ejercita el cuerpo o la mente. Si pasas mucho tiempo al volante, te recomendamos hacer algo estimulante a la par; escuchar clases de idioma es una buena idea: está comprobado que aprender otra lengua preserva la agudeza mental.

## SOPA DE ALMEJAS CON ZAPALLO



### Ingredientes para caldo de almejas:

15 lb de almejas  
2 litros de agua  
2 litros de vino blanco

Coloca en una olla grande las almejas y deja hervir. Añade el vino blanco reducido hasta la mitad. Deja hervir el caldo y cuela.

### Ingredientes para el sofrito de tocino:

5 cebollas  
1lb de mantequilla  
2 ½ cabezas de ajo  
Tocino al gusto

Corta las cebollas en julianas, y los ajos en trozos finos. Pica el tocino en cubos y colócalo en una olla ancha a cocinar en su propia grasa. En cuanto esté crujiente añade las cebollas, los ajos y la mantequilla y cocina hasta que las cebollas estén traslúcidas.

### Ingredientes para confitado:

5 cebollas  
7½ cabezas de ajo  
Aceite de oliva

Pela y pica las cebollas y los ajos y coloca en una sartén y cubre con

aceite de oliva. Cocina a fuego lento hasta que espese.

### Ingredientes para derretido

2 rebanadas de pan  
Queso *mozzarella* ahumado  
Mantequilla

Unta la mantequilla en ambos lados de cada rebanada de pan. Rellena con queso *mozzarella* ahumado. Presione en una sandwichera por 3 minutos, o coloca en una sartén y presiona por 3 minutos de cada lado.

### Ingredientes para pasta de zapallo

½ zapallo  
1 taza de caldo de pollo  
Albahaca al gusto

Precalienta el horno a 140°C. Cubre el zapallo con papel aluminio y coloca en el horno por 2 horas o hasta que esté bien cocido. Pela y tritura con el sofrito de tocino, añade la taza de caldo de pollo y albahaca al gusto.

Coloca en una olla grande, agrega el caldo de almejas y cocina. Añade las almejas y el confitado de cebollas y ajos. Sirve con cebollina picada, acompañada del derretido.

Fuente: Receta del chef José Olmedo Carles.

