

EL CAMINO PARA TU SALUD

**SON NUESTROS DESEOS POR QUE LAS BENDICIONES DE ESTA ACCIÓN DE GRACIAS
LLENEN SUS HOGARES Y CORAZONES DE ALEGRÍA Y FELICIDADES.
¡FELIZ DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS!**

HAPPY
THANKSGIVING DAY



AMOR DE ADOLESCENCIA

El amor de la adolescencia suele ser inolvidable, porque es en esta etapa de

la vida cuando se desarrolla la capacidad de sentir amor romántico. En este momento de descubrimiento y emociones que transcurren como en una montaña rusa, los chicos necesitan más que nunca la orientación y aceptación de los padres, porque tan natural es sentir este amor, como los riesgos que puede tener un manejo inadecuado en este tipo de relación.

MARIPOSAS POR PRIMERA VEZ

- ◆ Según los especialistas en psicología infantil, el primer amor o primer enamoramiento, más que un sentimiento concreto, es una emoción ideal cargada de ilusiones propias de la primera juventud.
- ◆ Desde el punto de vista biológico,

la sensación del primer amor puede aparecer a partir de los 11 años, y hasta en la adolescencia. Durante esta etapa, las hormonas sexuales presentes se encuentran altamente sensibles a estímulos externos, especialmente la atracción física.

- ◆ El enamoramiento es intenso en los adolescentes, funciona mediante la liberación de neuroquímicos, como respuesta a la detección de buenos atributos, tanto físicos como de carácter, percibidos entre un chico y una chica.
- ◆ El primer amor es irracional, idealista e inmaduro.
- ◆ Por lo general, no representa un problema, sino el primer bloque para la construcción de una buena autoestima, autoconfianza y maduración psicológica, en pro del mejor manejo de sus emociones en la vida.

PADRES ATENTOS

Para muchos padres resulta una sorpresa enterarse que su “niño o niña”, que ahora es adolescente, tiene novia/o; es normal experimentar angustia y no saber la manera

mas adecuada de manejar esta situación. Es entendible que los padres estén alerta a los riesgos que implica la relación del primer amor: relaciones sexuales prematuras y sin protección, embarazos no planificados, violencia o abusos durante el noviazgo, o posibles malas influencias que puedan circundarlos.

ACOMPÁÑALOS A CRECER

La educación, la información, la comunicación abierta y la confianza, son fundamentales para que padres e hijos transiten la experiencia del primer amor. Como padres, es vital estar integrados al entorno social de los hijos, para conocer sus amistades y ver la forma en la que se relacionan; esto permitirá darse cuenta si hay atracción entre algunos de ellos. Enséñales valores, principios, y la importancia de tener respeto y autoestima. Es propio inculcarles que el amor es un sentimiento normal, que debe compartirse de forma consciente con respeto y libertad. Fuente Solange González



PADECES DE UNA TOS PERSISTENTE



A todo el mundo le da tos de vez en cuando, afirma el doctor **Matthew Stanbrook**, neumólogo del hospital Toronto

Western. “Sin embargo, es crónico cuando dura más de dos meses”, puntualiza. Si se han descartado los medicamentos o el tabaquismo como posibles causas y las radiografías no muestran nada raro, hay tres padecimientos que la provocan en el 90 por ciento de los casos.

ASMA

Si se manifiesta mediante tosidos, es lo mismo que el asma: una inflamación de las vías respiratorias causadas por una mezcla de factores genéticos y ambientales. Existen varios tratamientos eficaces contra esta, señala Stanbrook. Pueden recetarte un broncodilatador, que abre los conductos afectados de inmediato,

o el uso prolongado de corticosteroides inhalatorios a fin de restringir la inflamación. “Por lo general, si el asma se trata de manera contundente desde el principio”, explica, “puede reducirse la medicación futura y bastarán pequeñas dosis cuando se requiera controlarla”.

ERGE

El cuadro típico de la enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE) incluye acidez, dolor de pecho y reflujo; no obstante, hasta el 20 por ciento de los pacientes presentan tos crónica. Nadie sabe por qué con certeza. La mejor forma de diagnosticar el padecimiento es tratarlo con inhibidores de la bomba de protones, que impiden la producción de ácido. Para que surtan efecto, estos deben tomarse dos veces al día, de preferencia antes de las comidas; así se reduce la cantidad de ácido gástrico que se genera al comer. El tratamiento puede tardar entre dos y tres meses en funcionar. Después, la afección se controla con una dieta para

aminorar el reflujo. La clave es no comer muy tarde y evitar las ingestas abundantes o grasosas. Además, no consumir productos que lo agraven (tales como café, alcohol, chocolate, refrescos, cítricos y picantes) resulta beneficioso.

SÍNDROME DE TOS DE LAS VÍAS RESPIRATORIAS SUPERIORES.

Anteriormente llamada rinorrea posnasal, este padecimiento suele empezar en los senos nasales, indica Stanbrook. Es común que la causa sean las alergias que inflaman la nariz o los senos nasales y producen mucosidad adicional que escurre por la garganta y genera un reflejo tusivo. Igual que con la ERGE, la mejor manera de diagnosticar el problema es tratarlo, habitualmente con un fármaco esteroideo nasal durante algunos meses. “Eso suele controlarlo, aunque a veces se precise un régimen temporal en el futuro”, agrega Stanbrook. Como este mal se vincula con las alergias, se sugiere eludir los

VENTAJAS DE DORMIR ADECUADAMENTE



Descansar lo suficiente no tiene como objetivo único evitar los efectos negativos. La ciencia también ha descu-

bierto una gran cantidad de beneficios alentadores que dormir ocho horas por noche, en promedio, puede proporcionar.

Existen evidencias recientes de que dormir bien:

◇ Refuerza la capacidad de leer la expresión facial de otras personas.

◇ Mejora el desempeño del sistema inmunitario.

◇ Reduce la ansiedad por comer alimentos dulces.

◇ Alivia el dolor crónico.

◇ Brinda un enfoque más prudente cuando de asumir riesgos se trata

◇ Disminuye la inflamación.

RECETAS CUYA PROTAGISTA ES LA PAPA

La papa es un alimento que caracteriza a la cultura andina de América (Cordillera de Los Andes). Ha tenido una distribución y aceptación por todo el mundo. Son infinidad de recetas las que se pueden preparar con ella, desde sopas hasta tortillas

SOPA



INGREDIENTES

- ½ kilo de papas
- 2 cebollas medianas, cortadas en cuadros.
- 2 tomates sin semillas
- 1 litro de agua
- 1½ cucharadas de arroz
- 2 cucharaditas de mantequilla
- 3 cucharadas de crema de leche espesa
- Cilantro.

PREPARACIÓN

1. Pelar las papas y cortarlas. Echarlas en una olla grande con agua, junto con las cebollas, el tomate y el cilantro. Sazonar con sal y pimienta al gusto. Llevar a ebullición, bajar el fuego y dejar mermar 30 minutos, o hasta que las papas estén blandas. Retirar el cilantro.
2. Aparte, cocinar el arroz hasta que esté blando.

3. Licuar las papas con las verduras y el arroz; verter de nuevo a la olla, y rectificar el punto de sal y pimienta. La sopa debe ser ligeramente espesa. Si parece demasiado consistente, añadir un poco de leche. Agregar la mantequilla y la crema de leche. Servir caliente y decorar con cilantro picado.

TORTILLA



INGREDIENTES

- ⇒ ½ kg de papas peladas y cortadas en cuadros.
- ⇒ 1 cebolla cortada en rodajas.
- ⇒ 2 cucharadas de aceite de oliva
- ⇒ 4 huevos
- ⇒ Sal y pimienta
- ⇒ Aceite para freír

PREPARACIÓN

1. Freír las papas en aceite y luego escurrirlas muy bien.
2. En una sartén a fuego medio, verter el aceite de oliva y sofreír la cebolla hasta que quede casi transparente.
3. Batir los huevos y agregar la sal, la pimienta, las papas, la cebolla y

mezclar.

4. En una sartén antiadherente calentar un poco de aceite y verter la mezcla preparada.
5. Dejar que la tortilla cuaje, para que se pueda voltear y quede dorada por ambos lados. Servir caliente o fría.

TIP

Por ser un producto un poco frágil, debes evitar los golpes que la oscurecen y deslucen su presentación en la mesa, guárdala en un sitio preferiblemente oscuro y seco, pero aireado.

Fuente: Yamileth Niño



RUIDO ROSA

Se ha demostrado que el ruido blanco enmascara los sonidos ambientales que perturban el sueño. Actualmente, los investigadores se interesan por su versión rosa, similar a la primera, salvo que las frecuencias inferiores suenan más que las superiores. Está demostrado que puede reforzar el sueño de onda lenta. En un estudio de 2017, adultos mayores resolvieron mejor una prueba de memoria luego de pasar la noche con ruido rosa sincronizado con las ondas delta del cerebro. Si quieres replicar el experimento, puedes descargar una aplicación que genera ruido rosa.

FURIA DE HAMBRE



Si el hambre te transforma, es decir, si te pone de pésimo humor, he aquí un consuelo: los científicos han empezado a indagar las causas de este desagradable fenómeno y a proponer soluciones.

Para hacer el diagnóstico de furia de hambre, investigadores de la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill pidieron a participantes de distintos grados de apetito que escribieran un relato ya fuera de sus emociones o de sus actividades en un día cualquiera. Después los voluntarios recibieron la indicación de ver círculos en una computadora que había sido previamente ajustada para colapsar. El investigador culpaba al participante de descomponer el aparato.

Al final de esta dinámica se observó que, a pesar del hambre, los participantes que habían escrito sobre sus emociones (y que, por lo tanto, estaban más conscientes de estas) habían exhibido menos estrés y enojo tras haberseles achacado el desperfecto tecnológico.

La lección: ser consciente de tu estado emocional reduce la probabilidad de que la inanición te irrite. La meditación profunda es bastante útil en la consecución de ese propósito. Ah, claro, si el hambre ya te ha transformado, siempre puedes solucionarlo ingiriendo algún alimento.

MANTEN LIMPIO TU CEREBRO



El cerebro es un órgano que consume 25 por ciento de nuestra energía. Como todo lo que carbura, genera residuos. Sin importar cuán puros sean nuestro pensamientos, quizá hayamos acumulado bastante suciedad al final de cada día. ¿Cómo deshacerse de ella?

PRIMERO, LO PRIMERO. Distintos estudios han señalado que mantener bajo control la presión arterial, ejercitarse y llevar una dieta rica en vegetales, grasas saludables y antioxidantes contribuye a conservar la pulcritud.

DUERME. Igual que la mayoría de los conserjes, el sistema glifático barre los residuos por la noche. Las células gliales que rodean a las neuronas, se contraen durante el sueño, explica Brian R. Chris-

tie, profesor de neurociencia de la Universidad de Victoria. “El espacio entre células aumenta hasta 60 por ciento. Esto permite que fluya mayor cantidad de líquido y favorece la liberación de los desechos”, puntualiza el experto.

ACUÉSTATE SOBRE LA IZQUIERDA. La observación de animales apunta a que el cerebro se asea mejor cuando estamos en posición fetal. “Acostarse sobre el lado izquierdo parece maximizar la circulación en el organismo debido a que la mayor parte del retorno venoso circula por el lado derecho y esas venas se pueden comprimir al tumbarlos sobre ellas”, sostiene el neurólogo W. Christopher Winter. “En qué postura descanses no debe quitarte el sueño, ¡lo importante es dormir bien!”.



EN LO QUE A DESCANSO SE REFIERE, COMPARTIR EL LECHO CON TU PAREJA TIENE VENTAJAS Y DESVENTAJAS.

Dados los factores de los ronquidos, las vueltas para acomodarse o acaparar los cobertores, en general, dormir a solas reporta más beneficios si medimos la calidad con criterios objetivos, como la cantidad de sueño de ondas lentas, fase clave para la consolidación de la memoria. Ahora bien, la gente tiende a estar más satisfecha de la manera subjetiva cuando se acurruca junto a ese ser querido: se libera oxitocina, hormona del bienestar que reduce el estrés, y se fomenta el vínculo de pareja. He aquí dos formas de conseguir los beneficios y minimizar las desventajas:

- Asegúrate que tu colchón sea lo suficientemente grande para dos personas; si tu pareja se mueve mucho, hazte de uno de espuma con memoria, así será menos probable que notes cada vuelta y cada giro que haga.
- Trabaja en tu relación. La falta de satisfacción en esta y la escasez de sueño son proporcionales. Atiéndelas.

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



© 2018 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES (ECCAFS)
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

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