



© 2019 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES (ECCAFS)

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

EL CAMINO PARA TU SALUD



CONSIENTE TUS PIES. Una terapia fabulosa e innovadora, conocida como pediluvio, consiste en una desintoxicación iónica realizada a través de los pies. Con sus cambios en el color del agua, indicará las áreas del cuerpo que se están trabajando. De igual manera, este tratamiento elimina las toxinas que ingresaron debido a la ingesta de bebidas, comidas con conservantes y químicos, así como la contaminación ambiental, energías de teléfonos celulares y computadores, aerosoles, etcétera. Este procedimiento está acompañado de aromaterapia y de aceites esenciales. Se puede hacer en aproximadamente 10 sesiones, dependiendo de cada caso, y repetir cada dos o tres meses para garantizar el mantenimiento adecuado de los resultados.



ÚLCERAS BUCALES

No todas las úlceras bucales tiene relación con el cáncer. Algunas son causadas por el roce de los bordes afilados de los dientes: otras pueden ser señal de la enfermedad de Crohn, colitis ulcerosa, intolerancia al gluten o infección por virus del papiloma humano. Se aconseja pedir al odontólogo que examine las úlceras que no mejoran, especialmente si se acostumbra fumar y beber alcohol, ya que los hábitos aumentan el riesgo de cáncer bucal.

“Las úlceras que aparecen dentro de la boca generalmente se curan solas y en poco tiempo”, señala el Profesor Angus Walls, ex presidente de la Asociación Internacional para la Investigación Odontológica y director del Instituto Odontológico de Edimburgo, en Escocia. “Si persiste más de 14 días, lo más recomendable es acudir al médico para que las examine.

En la actualidad los odontólogos inspeccionan la lengua, el paladar y los tejidos blandos antes de revisar los dientes porque han sido capacitados para identificar señales de cáncer bucal. “realizar una revisión de cabeza y cuello de los pacientes en busca de signos de cáncer durante las consultas odontológicas regulares puede salvar muchas vidas”, sostiene el doctor Vinod Joshi, creador de la Fundación contra el Cáncer Bucal, en el Reino Unido.

EDICIÓN No. 177

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



VALORAR EL AGUA

No hay niño que no le guste el agua. Ir a la piscina, a la playa, suele estar entre las diversiones más apreciadas para ellos. Es recomendable que le expliques que si él desea seguir gozando de este recurso, es esencial cuidarlo. Ayúdalo a cerrar las llaves cada vez que se lave las manos, o cepille los dientes. Instrúyelo para que, al lavar los platos, no desperdicie agua. También es bueno que aprenda a tomar duchas cortas, o con los hermanos. Serán lecciones valiosas para crear conductas ecológicas.



SEMBRAR UN ÁRBOL

Comienza por obsequiarles una planta a tus hijos. Siémbrenla juntos en el jardín, o en un espacio de tierra donde puede crecer. Enséñales lo maravilloso de cuidar un árbol. Motiva al pequeño a preocuparse, tal como tú lo haces con él. Que sea un hábito para él. El infante debe entender el valor de este ser vivo. Darle amor, y protegerlo.



MIDE TU PRESIÓN ARTERIAL EN LA MAÑANA Y EN LA NOCHE. Como regla general, la presión arterial fluctúa a lo largo del día: alcanza su punto más bajo alrededor de la hora de dormir, y el más alto al despertar por la mañana, dice J. David Glass, biólogo circadiano de la Universidad Estatal de Kent, en Ohio. Si vigilas tu presión arterial para ayudar a tu médico a decidir si necesitas fármacos o no, podrías obtener un dato impreciso si sólo te la mides una vez al día. “Si te estás tomando la presión tú mismo, es mejor que lo hagas en la mañana y en la noche.”, afirma Glass. “Hazlo a las mismas horas todos los días, religiosamente”. Estas dos mediciones podrían determinar que el médico te recete fármacos para controlar la presión, o bien, que te aconseje tan sólo seguir una dieta y hacer ejercicios.

RESURTE TUS MEDICINAS A TIEMPO



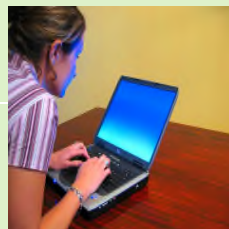
No resurtir bien y a tiempo tus recetas puede tener un impacto importante en tu salud. Un estudio realizado en 2005 por la Universidad de California en San Diego mostró un aumento de 25% en las muertes relacionadas con errores de medicación durante los primeros días del mes. La posible explicación: la gran cantidad de solicitudes de resurtido de recetas a principios del mes, cuando las personas cobran su salario o reciben sus cheques de pensión, lo que al parecer sobre carga de trabajo a los empleados de las farmacias. Cerciórate siempre de que te den el medicamento correcto y en la dosis exacta.

MANTÉN LA ARMONIA



Si tienes diferencias con algún familiar de trato difícil y no quieres discutir con él, pon en práctica estos consejos de Ed Bacon, autor de un libro de autoayuda:

1. **PROPONLE UNA CHARLA AMABLE.** Pregúntale si tiene tiempo e interés de hablar sobre el asunto por el cual pelean. Si dice que no, propónselo en otra ocasión; si responde que sí,
2. **DEDÍCALE TODA SU ATENCIÓN.** Si le haces preguntas que le permitan expresar libremente sus ideas y sentimientos, se sentirá escuchado y con mayor disposición de escucharte a ti después. Es esencial darle tiempo suficiente para contestar, y no interrumpirlo.
3. **ACEPTA TUS ERRORES.** Reconoce toda acción tuya que pudiera haberlo ofendido y ofrece disculpas. Recuerda que tu intención es ser cordial durante toda la charla.



¿DESEAS PERDER KILOS? ESTE JUEGO EN LÍNEA ESTÁ A TU DISPOSICIÓN

Investigadores británicos desarrollaron un juego en línea para enseñar a las personas a dejar de comer alimentos ricos en calorías. Los jugadores se abstienen de hacer clic en ciertas fotos, como imágenes de galletas. Al tiempo que responden a otras, como fruta o ropa. Cuando 41 participantes completaron cuatro sesiones de 10 minutos de entrenamiento en una semana, comieron un promedio de 220 calorías menos al día de lo habitual y perdieron un promedio de 700 gramos. Un grupo de control que jugó solo artículos no alimentarios no mostró los mismos resultados. Encuentra este juego en foodtraining.exeter.ac.uk.



VE A QUE TE EMPASTEN LAS CARIES POR LA TARDE. El efecto analgésico de la anestesia dental dura más en la tarde que en la mañana. En un estudio, la lidocaína mantuvo adormecidos los nervios hasta cinco veces más tiempo cuando se inyectaba al comienzo de la tarde que cuando se aplicaba en las primeras horas de la mañana.



GAZPACHO DE PEPINO

INGREDIENTES

- * ¼ de cucharada de comino
- * ¼ de cucharada de pprika
- * Sal y pimienta, al gusto
- * 120 g de camarones pelados, desvenados y cocidos.
- * 2 cucharadas de aceite de oliva
- * 2 tazas de tomate *cherry*, en

- cuartos
- * 1/3 de taza de cilantro, picado.
- * 1 pepino, sin semillas y troceado
- * 1 taza de caldo de pollo
- * 1 taza de yogur griego
- * ¼ de pieza de cebolla
- * El jugo de 2 limones
- * 1 diente de ajo

PREPARACIÓN

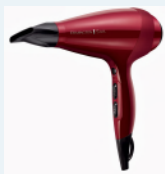
1. En un tazón mezcla el comino, la

pprika, sal, pimienta y los camarones. Calienta el aceite, sella éstos por ambos lados, agrega el tomate y el cilantro y cocina por unos minutos.

2. Aparte, licua el pepino, el caldo de pollo, el yogur, la cebolla, el jugo de limón y el ajo, y salpimenta al gusto.

3. Baa los camarones con el gazpacho y ofrcelos a tus invitados.

ANTES DE COMPRAR UNA SECADORA DE PELO...



Las primeras secadoras de pelo no aparecieron hasta alrededor de 1920. Si vas a comprar una nueva, ten en

cuenta estas características:

- **POTENCIA.** Para usarla en casa, debe tener una potencia de entre 1400 y 2000 vatios.
- **AJUSTES.** La combinación de tres temperaturas y dos velocidades facilita la selección de nivel de secado.
- **RESISTENCIA.** Los núcleos de cerámica generan mejor la temperatura necesaria para secar sin riesgo de sobrecalentamiento, y duran más que las resistencias de

metal.

- **PESO.** Escoge un modelo que no pese más de medio kilo para que sus uso sea fácil y no te cause dolor ni cansancio.
- **NIVEL DE RUIDO.** Descarta los modelos muy ruidosos-el nivel no debe pasar de 70 decibeles-, aunque pocos fabricantes incluyen ese dato.
- **TECNOLOGÍA IÓNICA.** Ayuda a neutralizar la dañina electricidad esttica, y a la vez evita que el cabello se seque demasiado.
- **BOTN DE AIRE FRÍO.** Por lo general, esta función es controlada por un botn aparte que desconecta la resistencia y ayuda a fijar

un peinado que ya tiene forma.

- **FILTRO.** Un filtro desmontable y fácil de limpiar, sobretodo el de acero inoxidable aumenta la vida útil del aparato.
- **DIFUSOR.** Este accesorio se ajusta a la boquilla de la secadora y es muy útil para pelo rizado. Lo ideal es que pueda usarlo también con cepillo redondo rotatorio.
- **CABLE.** Para un uso cómodo, el cable debe medir entre 1.5 y 2 metros, y si se retrae automáticamente, mejor aún.
- **ANILLO PARA COLGAR EN LA PARED.** Este aditamento no parece importante, pero en la práctica suele ser muy útil y cómodo.

PÉSATE LOS VIERNES Y LOS LUNES.



Desde hace muchos años los expertos recomiendan a quienes tratan de bajar de peso subirse en la báscula al menos una vez a la semana. Eso hacen casi todos los integrantes del Registro Nacional de Control de Peso, de Estados Unidos y cada uno de ellos ha bajado al menos 13.5 kilos sin recuperarlos durante un año o más. Un estudio de la Facultad de Medicina de la Universidad de Washington ofrece una explicación: los investigadores descubrieron que las personas que hacen dieta tienden a comer de más los fines de semana. Sin embargo, pesarse los viernes (sobre todo a primera hora de la mañana, cuando el peso es más bajo) ofrece una retroalimentación positiva que puede reducir la tentación de comer demasiado, dice la doctora Susan Racette, directora del estudio. Y, añade, subirte otra vez a la báscula los lunes puede ayudarte a corregir el camino rápidamente si te has apartado de él.

COMO OBTENER UNA PROTECCIÓN COMPLETA



Pocas personas saben aplicarse bien un filtro solar. Se requieren unas dos cucharadas para cubrir la cara, las orejas, el cuello, el pecho, los brazos y las piernas. Usa al menos media cucharadita sólo para protegerte la cara. Si utilizas un aerosol, debe aparecer un brillo. Aplicate el producto media hora antes de salir al aire libre (para surtir efecto, los ingredientes deben ser

absorbidos por las capas superiores de la piel). Aplicate otra dosis cada dos horas mientras estés bajo el sol, y más a menudo después de nadar, sudar o secarte con una toalla.

Las partes que debes cuidar:

- ⇒ Puente de la nariz
- ⇒ Parte superior de las orejas
- ⇒ Nuca
- ⇒ Hombros
- ⇒ Caderas (sobre todo las mujeres que usan bikini)
- ⇒ Parte baja de la espalda

USO EFICIENTE DE TU REFRIGERADOR



Reduce tu consumo eléctrico y ahorra dinero siguiendo las siguientes recomendaciones:

- ◆ **Si tu refrigerador ya tiene más de 10 años**, compra uno nuevo. Los modelos más recientes consumen hasta 60% menos energía que los viejos.
- ◆ **Colócalo en un lugar con espacio suficiente** (unos 10 centímetros) para permitir que circule aire en la parte trasera, y evita poner objetos que obstruyan la ventilación.
- ◆ **Aléjalo de los rayos solares**, la estufa, el calentador de agua y otras fuentes de calor.
- ◆ **Revisa que esté nivelado**. De lo contrario, el empaque de la puerta sellará mal.
- ◆ **Cerciórate de que las puertas cierren bien** y ábrelas lo menos posible.
- ◆ **No introduces alimentos calientes**. Deja que se enfíen antes de guardarlos.
- ◆ **Ajústalo a la temperatura correcta**. El termostato debe estar entre los números 2 y 3 en lugares templados, y entre 3 y 4 en sitios calurosos.
- ◆ **Mantén tapados los alimentos** para que se conserven mejor.
- ◆ **Descongélalo con regularidad** si es de deshielo manual (la capa de escarcha no debe pasar de 0.5 cm).
- ◆ **Cuando salgas de vacaciones**, desconéctalo, límpialo y deja abiertas las puertas para que se ventile.

