



EL CAMINO PARA TU SALUD



“Durante mi juventud el amor será mi maestro; en madurez, mi ayuda; y en la vejez será mi encanto”. (Kahlil Gibran)

FELIZ DÍA DE SAN VALENTÍN

EDICIÓN No. 145

Por:

Clara Patricia Marín C.

LAS EMERGENCIAS MÉDICAS, SON INEVITABLES



Uno de los aspectos que más preocupa a los padres es el de los accidentes que suelen tener los hijos durante

su etapa de crecimiento. Por esta razón, es importante que estés preparado para actuar ante cualquier emergencia. Ten a la mano el número telefónico de tu médico de confianza, o de un hospital cercano.

¡PREPÁRATE!

Lo más importante es que conserves la calma. Prepara un botiquín de primeros auxilios con artículos básicos, para que atiendas oportunamente cualquier imprevisto.

FRACTURAS DE HUESOS

Si crees que el niño puede tener una fisura por alguna caída, inmoviliza la zona afectada. Si la piel está lastimada, cubre con cuidado la herida, utilizando un vendaje limpio. Comunícate inmediatamente con el servicio de emergencia, o acude a un centro de urgencias.

AHOGO O ASFIXIA

Si le dices a tu hijo que tosa y no funciona, dóblalo hacia adelante y, con la palma de la mano, da hasta cinco golpes fuertes entre los omóplatos. Si la obstrucción persiste, realiza compresiones abdominales. Parado detrás, envuelve sus brazos alrededor de ellos, y coloca un puño entre su ombligo y costillas. Toma el puño con la otra mano, y tira bruscamente hasta cinco veces. Si todavía sigue asfixiado, repite el proceso y llama a una ambulancia.

CONSULTA AL MÉDICO

Si el niño presenta lesiones profundas, erupciones pronunciadas y fiebre alta, llama al especialista y dirígete al centro hospitalario más cercano. Asimismo, cuando se presente una situación grave, como por ejemplo, un accidente de carro o intoxicación con medicamentos, solicita una ambulancia. Al llamar a emergencias, hazlo con voz clara y calmada, para explicar detalladamente el acontecimiento. Esto evitará confusiones o retrasos.

QUEMADURAS

En el caso de las quemaduras, refresca la zona inmediatamente con agua du-

rante 10 minutos. Luego cubre con un material limpio y estéril para protegerla de la infección

ESENCIALES

- ◆ Cinta adhesiva
- ◆ Vendas elásticas que sean de varios tamaños
- ◆ Gasa
- ◆ Compresas frías instantáneas
- ◆ Algodón
- ◆ Guantes de látex desechables
- ◆ Vaselina
- ◆ Tijeras
- ◆ Pinzas
- ◆ Vendajes que sean estériles y antiadherentes
- ◆ Desinfectante para manos
- ◆ Ungüento antibiótico
- ◆ Solución antiséptica
- ◆ Termómetro
- ◆ Jeringa para lavar las heridas y suministrar medicamento
- ◆ Loción de calamina

FÁRMACOS

- ◆ Medicamentos contra la tos y las molestias gastrointestinales
- ◆ Antiácido
- ◆ Antihistamínico
- ◆ Analgésico

Artículo de Michelle Bolívar



ADULTO MAYOR-ACTIVO, EFICIENTE Y VITAL

Se perfila una nueva cultura vinculada con el adulto mayor, gracias al aumento en la expectativa de vida. La modificación en los indicadores demográficos va orientada a crear nuevos patrones de consumo, para alcanzar a estos segmentos con estrategias exitosas.

SEGMENTO RELEVANTE

Los niños y los anciano casi nunca eran tomados en cuenta a la hora de clasificar el mercado. En las encuestas vinculadas al consumo, generalmente se incluía a los adultos mayores sólo hasta los 65 años, y a quienes superaban esa edad eran considerados “fuera del sistema”. Al alargarse la expectativa de vida, surgió la necesidad de vivir mejor durante esos años; por ello, nacen nuevos mercados, productos y servicios para la gente “mayor”, un segmento que cada vez adquiere mayor importancia.

VITALIDAD COMO PREMISA

La juventud, esa etapa de preparación para la vida adulta, se ha transformado casi en un “estado de la mente”, una etapa en la que todos desean perdurar, hasta los más longevos, a partir de la valoración social del modo de vida “activo, eficiente y vital”.

Como resultado de este nuevo paradigma, los sectores inmobiliarios, financieros, tecnológicos, de entretenimiento, salud, turismo, estética, entre otros, consideran al *senior group* como el destinatario principal en muchas inno-

vaciones de productos, conceptos y formatos.

GRUPO SENIOR

Los nuevos viejos o el *senior group*, apuntan a vivir casi una segunda juventud, mientras gozan de buena salud, estabilidad económica, y la tranquilidad para desarrollar algún hobby, emprendimiento o viaje. Ellos se han convertido en una nueva categoría de consumidor, más activa que generaciones anteriores, con quienes no se ven identificados. Los adultos mayores actuales perciben la idea equivocada que tiene la sociedad acerca de lo que es envejecimiento, y no se consideran personas poco productivas, alejadas de la vida social, ni incapaces de realizar actividades vinculadas con la juventud, como por ejemplo, disfrutar de la sexualidad

SANOS Y LONGEVOS

Una de las claves para tener un envejecimiento saludable, consiste en practicar actividad física. Adoptar el hábito aporta múltiples beneficios.

- ⇒ Reduce el estrés
- ⇒ Mejora el estado de ánimo.
- ⇒ Ayuda a mantener y lograr un peso adecuado.
- ⇒ Aumenta el grado de energía y mejora la productividad de la persona.
- ⇒ Brinda mayor flexibilidad, lo que previene dolores y molestias musculares.
- ⇒ Disminuye la probabilidad de presentar una enfermedad cardíaca.
- ⇒ En las personas con diabetes, ayuda a regular los niveles de glucosa.
- ⇒ Nota-Evitar el sedentarismo minimiza la posibilidad de desarrollar con-

diciones de salud vinculadas con la edad y los hábitos poco saludables, como la osteoporosis, presión arterial elevada, depresión y cáncer, entre otras.

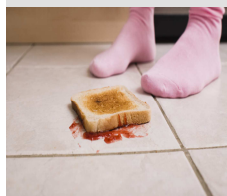
NUEVOS CONCEPTOS

Se considera a la vejez biológica como un proceso de deterioro físico que finaliza la etapa activa de la adultez, representa una mayor vulnerabilidad a las enfermedades, finaliza con la muerte. Cabe destacar que la transformación tiene también repercusiones psicológicas que influyen en el comportamiento social, afectivo y sexual, entre otros aspectos. Asimismo, las enfermedades que funcionaban como indicadores de vejez ya no se comportan de la misma manera. Hoy en día muchas patologías pueden ser tratadas o prevenidas, gracias a la concepción de bienestar y los hábitos saludables con un estilo de vida.

CULTURA PROACTIVA

Los grandes avances que ha hecho la medicina, referentes al desarrollo de diagnósticos y tratamientos, han permitido que en la actualidad las personas vivan vidas significativamente más largas que en el pasado. Igualmente, la creciente importancia dada al estilo de vida con bienestar, ha propiciado la existencia de una cultura más proactiva y consciente en torno al cuidado de la salud, con algunas estrategias preventivas para evitar o tratar enfermedades crónicas, y también con el fin de fortalecer el cuerpo para preservar la juventud.

Artículo de Aleska Franco



LA REGLA DE LOS CINCO SEGUNDOS PUESTA A PRUEBA

¿Los alimentos que caen al suelo se pueden comer sin hacer daño si los recogemos de inmediato? Para averiguar esto, científicos de la Universidad Rutgers, en Nueva Jersey, tiraron cuatro alimentos (sandía, pan, pan con mantequilla y gomitas) sobre cuatro superficies distin-

tas (acero inoxidable, losetas de cerámica, madera y alfombra) y los dejaron allí por diferentes lapsos (menos de un segundo, cinco segundos, medio minuto y cinco minutos). Los períodos de contacto más prolongados se tradujeron en mayor contaminación; sin embargo, el tiempo no fue el único factor. Los gérmenes se propagan más fácil-

mente por las superficies de acero inoxidable y cerámica que por las alfombras; los alimentos acuosos (la sandía) absorben microbios más aprisa que los secos. El punto es, que bajo muchas circunstancias, la comida puede contaminarse con bacterias en menos de un segundo.



PROHIBEN EL EMPLEO DE ALGUNOS COMPUESTOS EN LOS JABONES ANTIBACTERIANOS

La Administración de Alimentos y Medicinas de Estados Unidos acaba de ordenar a los fabricantes dejar de usar triclosán, triclocarbón y otros agentes limpiadores en jabones anti-

bacterianos de venta libre. Estudios realizados con animales de laboratorio revelaron que el triclosán altera las hormonas, lo que despierta preocupación respecto al efecto en los humanos. Además, en cuanto a prevenir enfermedades, no hay pruebas de que los jabones antibacterianos sean

más eficaces que los jabones ordinarios. Lo mejor que puedes hacer para librarte de los gérmenes es lavarte con jabón común y agua. La nueva disposición no afectará a las toallas húmedas ni a los geles para manos, que por lo general no contienen esos ingredientes.



EL MULTIFUNCIONAL GARBANZO

El garbanzo es una de las variedades más antiguas de la familia de las leguminosas. Distintos estudios revelan su utilización en tiempos prehistóricos, y su origen puede ubicarse en el antiguo Egipto. Al igual que otro tipo de alimentos, el garbanzo se empleó en el Imperio Romano como apellido, ya que existía la creencia de que había que honrar a los alimentos de la huerta. Y así fue como Marco Tulio Cicerón consiguió que el garbanzo se perpetuara en el tiempo, ya que su apellido provenía de "cicer", la acepción de garbanzo en latín.

Los garbanzos están compuestos, en su mayor proporción, por hidratos de carbón (y dentro de estos,

por almidón). Contienen además proteínas, aunque no se destacan por esto. Con respecto a los ácidos grasos, el garbanzo se caracteriza por los insaturados oleico y linoleico, que protegen al organismo contra el colesterol malo. Por otro lado, los garbanzos contienen cantidad importante de fibra, que ayuda a regular el funcionamiento intestinal; y vitaminas y minerales, entre los que se destacan el calcio, el magnesio, el fósforo, el hierro y el potasio, que mantienen altas las defensas corporales. Con respecto al primero de los componentes, es importante destacar que los hidratos de carbono del garbanzo son de absorción lenta, ideales para aquellas personas que necesitan energía a largo plazo.

MULTIFUNCIONALES

⇒Por su gran cantidad de fibra, resulta útil para evitar o aliviar el estreñimiento. No obstante, es importante tener en cuenta que, si se tiene tendencia a acumular gases en el estomago o el intestino, lo ideal es quitarles la piel antes de comerlos, con el objetivo de prevenir indigestiones.

⇒La calidad insaturada de sus grasas y la elevada cantidad de magnesio los convierte en un alimento ideal para personas con enfermedades cardiovasculares y con colesterol malo.

⇒Gracias a que contienen hidratos de carbono de absorción lenta, resultan un alimento fundamental en casos de diabetes, ya que no provocan aumentos bruscos del nivel de azúcar en la sangre.



ALMEJAS AL AJO ROSTIZADO, CREMA DE COCO Y CULANTRO

- ⇒ 600 g de almejas (previamente hervidas)
- ⇒ 100 ml de leche de coco
- ⇒ 30 ml de nata de coco
- ⇒ 150 ml de crema de coco
- ⇒ 5 ml de aceite de coco
- ⇒ 15 g de pimentón rojo en cubos
- ⇒ 15 g de cebollas blancas en cubos
- ⇒ 15 g de pimentón amarillo en cubos
- ⇒ 5 g de culantro
- ⇒ Crema de ajo rostizado al gusto
- ⇒ Sal y pimienta al gusto

Saltea las almejas previamente limpias y hervidas con vegetales. Agrega la leche de coco, culantro, crema de ajo rostizado, crema de coco y deja hervir por 3 minutos. Agrega sal y pimienta al gusto. Vierte el aceite de coco al guiso y deja cocer por 2 minutos. Sirve

TORREJITAS DE BACALAO CON CHIPS DE YUCA



INGREDIENTES

- ⇒ 200 g de bacalao (previamente desalado)
- ⇒ 454 g de harina de trigo
- ⇒ 600 ml de agua fría
- ⇒ 60 g de polvo de hornear
- ⇒ 10 g de ajo finamente picado
- ⇒ 30 g de cebolla en cubos
- ⇒ 30 g de pimentones en colores, picados en cubos
- ⇒ 30 g de cúrcuma rallada
- ⇒ Ají chombo al gusto finamente picado
- ⇒ Culantro al gusto finamente

picado

- ⇒ Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Cierne los productos secos en un bol (harina, polvo de hornear y sal). Agrega agua poco a poco hasta conseguir una mezcla homogénea. Vierte el bacalao deshilachado, el ajo, la cebolla, los pimentones, la cúrcuma, el ají chombo, la sal y la pimienta. Refrigerar por una hora. Precalienta el aceite para freír. Con una cuchara toma poco a poco de la masa y pon a freír de 3 a 5 minutos (que se fría por ambos lados para asegurar su cocción).

Acompaña con *chips* de yuca.

BACALAO GUISADO CON CURRY Y COCO, ACOMPAÑADO DE MAMITA



INGREDIENTES

- ⇒ 240 g de bacalao (previamente desalado)
- ⇒ 60 ml de leche de coco
- ⇒ 30 ml de nata de coco
- ⇒ 30 ml de crema de coco
- ⇒ 10 g de curry indio
- ⇒ 15 g de cebollas blancas en juliana
- ⇒ 15 g de pimentón rojo en juliana
- ⇒ 15 g de pimentón amarillo

- en juliana
- ⇒ 5 g de culantro
- ⇒ Azúcar morena al gusto
- ⇒ Crema de ajo rostizado al gusto
- ⇒ Sal y pimienta al gusto
- ⇒ Picante chombo al gusto

PREPARACIÓN

Deshilacha el bacalao. Sazona el bacalao con sal, pimienta y curry. Saltéalo con los vegetales y agrégalas la leche de coco, el curry, el culantro, la crema de ajo rostizado, la crema de coco, la nata de coco y el azúcar morena. Deja hervir por 3 minutos removiendo constantemente.

Vierte el aceite de coco y picante chombo al guiso y deja cocer por 2 minutos. Sirve.

Fuente de las Recetas: Revista A la mesa

MAMITA (PURE DE GUINEO VERDE)

- ⇒ 250 g de guineo verde (aprox. 5 unidades)
- ⇒ 5 ml de aceite de coco
- ⇒ Leche de coco al gusto
- ⇒ Mantequilla al gusto
- ⇒ Sal al gusto

PREPARACIÓN

Pon a hervir agua con sal en la olla. Corta los extremos del guineo y hazle una abertura los largo. Ponlos a hervir con cáscara hasta que estén blanditos. Remueve la cascara. Májalos tibios agregando poco a poco la leche de coco, la mantequilla, la sal y el aceite de coco. Revuelve hasta que quede homogénea la mezcla. Sirve.