

EL CAMINO PARA TU SALUD



EL BIEN-ESTAR



Es un deseo, un propósito, algo que se alcanza y se pierde. Que depende de uno mismo y de los demás. Bienestar físico, emocional, social. Más allá de la búsqueda de la efímera felicidad está la armonía, el equilibrio, el gusto por el bienestar. Un estado sin sorpresas, sin altos ni bajos, ni culpabilidades, sin arrepentimientos, sin disgustos, sin lágrimas, sin perdones. Todos sabemos que el bienestar existe, pero que también se pierde y que a veces es difícil de reencontrar. Un dolor, una palabra que nos golpea, un mal gesto, una hipoteca, un familiar que nos hiere, una ausencia, una percuciente preocupación desestabiliza ese equilibrio inestable al que llamamos bienestar, y que tiene un componente del yo, pero que no menos del tú, del vosotros.

Podemos disfrutar en un

sitio austero y sencillo y, sin embargo, no alcanzarlo allí donde todas las comodidades te son dadas. El bienestar tampoco depende de la edad, quizá sí del cumplimiento de las expectativas, de las demandas, de la valoración de los otros, de la ausencia del dolor y del sufrimiento. Bienestar con los seres queridos, con los amigos, con la naturaleza, con la práctica del deporte, con una inacabable tertulia. También se puede estar bien acompañando al que sufre, donando al que carece, sabiéndose altruista y buena persona. Bienestar, en un proyecto existencial, en un gusto por facilitar la vida de aquellos con los que encontramos, por regalar una sonrisa, una palabra amable, una frase que busca ser ingeniosa.

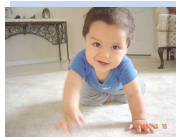
Bienestar quizá no se hereda, ni se adquiere, no se compra, se conforma, se elabora con las propias manos, con el propio ser. Aprendiendo a dar las gracias, aprendiendo a despedirse, aprendiendo a con-

templar, a sentir, a compartir, a sentirse concernido. Claro que el bienestar tiene límites y condicionantes. Pero en eso estamos, en un vivir que hay que llenar de sentido y, en lo posible de bienestar.

Hay personas que manifiestan en su rostro un genérico acompañamiento del bienestar, que trasladan siempre lo positivo, lo agradable. Son personas necesarias. Son aquellos que gustan del tú, del nosotros. Son sin duda personas agradecidas.

El bienestar puede encontrarse caminando, o en la quietud de un monasterio, o en la vorágine de un transporte público, o nadando, porque nace primordialmente del interior, de la actitud, de la capacidad para dar sentido a una vida, para ilusionarse, para marcarse retos, para sonreír ante los tropiezos. Hay quien vive soñando y hay quien sueña que vive, lo ideal, compaginar lo que es con lo que deseamos que sea, con lo que hacemos para mejorarlo. Autor: Javier Urra-revista Psicología

TU HIJO DA PASOS HACIA SU INDEPENDENCIA



Disfruta cada instante de tu bebé, porque entre los 7 y los 10 meses, cuando comienza a gatear, tu vida y la su-

ya cambiarán radicalmente. Por ejemplo, el control que has mantenido dará un giro determinante, ya que le permitirá ver el mundo desde otra óptica, y poco a poco nuevos elementos de inde-

pendencia continuarán incorporándose a su vida; ten en cuenta que la movilidad personal es uno de los ingredientes más importantes para la libertad del niño.

TOSTADAS CON HUEVO Y SALSA DE AGUACATE



Ingredientes para la Salsa Verde de Aguacate

- ⇒ 2 tomates perita medianos, lavados y picados.
- ⇒ ½ jalapeño en rodajas, sin semillas.
- ⇒ 1 aguacate grande, pelado y sin semilla.
- ⇒ ¼ taza de cilantro
- ⇒ Jugo de ½ limón
- ⇒ Sal al gusto

Ingredientes para los Frijoles Negros

- ⇒ 14.5 oz de frijoles negros escurridos
- ⇒ ½ cda de chile en polvo
- ⇒ ½ cda de ajo en polvo
- ⇒ ½ cda de comino

- ⇒ Jugo de ½ limón
- ⇒ Pizca de sal

Ingredientes para las Tostadas

- ⇒ 8 tostadas de maíz crujientes
- ⇒ 1 taza de queso *cheddar* rallado
- ⇒ 8 huevos
- ⇒ Sal y pimienta al gusto
- ⇒ 3 ramas picadas de cilantro fresco
- ⇒ 16 tomates *cherry* en rodajas

Preparación para la Salsa Verde de Aguacate

Mezclar los ingredientes en una procesadora de alimentos hasta que estén bien combinados, pero con trozos de aguacate visibles.

Preparación para los Frijoles Negros

Combinar todos ingredientes en un pro-

cesador de alimentos para mezclar.

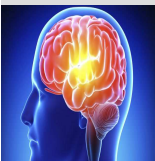
Preparación para las Tostadas

Precalentar el horno a 350°C. Cubrir una bandeja para hornear con papel de aluminio y rociar ligeramente con aceite en aerosol. Colocar las tostadas de maíz en una capa uniforme sobre la bandeja. Untar 2 cucharadas de la mezcla de frijoles negros sobre cada tostada, y espolvorear con dos cucharadas de queso rallado. Hornear hasta que el queso se derrita.

Freír los huevos en una sartén con spray antiadherente. Sazonar con sal y pimienta cocinar hasta que las claras se hayan fijado y la yemas aún esté líquida.

Colocar los huevos cocidos en la parte superior de las tostadas calientes, cubrir con la salsa verde de aguacate, tomates en rodaja, cilantro fresco y ¡disfrutar!

NOVEDOSO MÉTODO EN EL TRATAMIENTO DE LA EPILEPSIA



Científicos de la Universidad de Exeter de Gran Bretaña, bajo la dirección del Dr. Marc Goodfellow y del profesor John Terry, han desarrollado un novedoso método para identificar las regiones específicas del cerebro que producen los ataques en las personas con epilepsia. El mismo

permite que los cirujanos y neurólogos midan contribución relativa de diferentes partes del cerebro a los ataques, para determinar las regiones que pueden eliminarse para mayor beneficio del paciente.

Hasta ahora, a las personas con epilepsia que no responden a los medicamentos se les ofrece la opción de eliminar pequeñas partes del cerebro para redu-

cir la posibilidad ataques. El nuevo método, que emplea procedimientos matemáticos de modelado de primera, puede distinguir con precisión las regiones del cerebro que generan los ataques.

Según el profesor Terry, “esta técnica permitirá predecir los resultados de diferentes estrategias quirúrgicas y, por consiguiente, planificar mejor la cirugía”.



DISPOSITIVO PARA MONITOREAR LA GLUCOSA

Un dispositivo que usa algoritmos de circuitos cerrados para monitorear la glucosa en la sangre de las personas con diabetes tipo 1 (diabetes infantil) ya ha sido estudiado en el laboratorio y puesto a prueba en lugares como

campamentos de verano, hoteles y hogares en Inglaterra. Se ha comprobado que supera a las bombas de insulina existentes y que minimiza el riesgo de hipoglucemia que conlleva el control estricto de la glucosa.

Los estudios han sido llevados a cabo

por científicos de la Universidad de Cambridge. Se requieren todavía algunos más para conocer la rapidez con que actúa, la precisión de su monitoreo de la glucosa, su confiabilidad y hasta su seguridad cibernética. Por eso se cree que podrá ser lanzado en el 2018.

LO QUE TU ESTILO DE EJERCICIO DICE SOBRE TU SAUD



Si haces ejercicio en intervalos... Quizá presentes menor resistencia a la insulina. Diabéticos tipo 2

que hacían tres sesiones cortas de ejercicio anaeróbico al día reducían más la glucosa en la sangre que otros que realizaban una sola sesión larga de ejercicio aeróbico.



Si te paseas a la hora del almuerzo... Tolerarás más el estrés. Los sujetos de un estudio británico que caminaron 30 minutos tres veces a la semana durante 10 semanas se sentían menos tensos en el trabajo los días que paseaban. Hacían el mismo tiempo de ejercicio aeróbico.



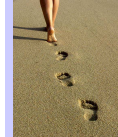
Si levantas pesas con frecuencia... Lucirás un abdomen más plano. Investigadores de Harvard observa-

ron que quienes levantaban pesas al menos 20 minutos al día tenían menos grasa abdominal que quienes hacían el mismo tiempo de ejercicio aeróbico.



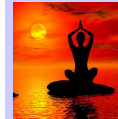
Si realizas ejercicio aeróbico matutino... Es posible que duermas mejor. Un estudio de la Universidad Estatal

Appalachian, en Carolina del Norte, revela que el ejercicio antes del mediodía mejora la calidad del sueño más que después del mediodía.



Si das 10,000 pasos todos los días... Reducirás mucho tu riesgo de muerte pre-

maturo. En un estudio australiano, sujetos inactivos que aumentaron de 1,000 a 10,000 los pasos al día tenían 46 por ciento menos riesgo de muerte tras 15 años.



Si practicas yoga con regularidad... Tal vez reduzcas el dolor artrítico. En un estudio de la Universidad

Johns Hopkins, en Baltimore, enfermos de artritis que practicaban yoga tres veces a la semana dijeron sentir 20 por ciento menos dolor y debilidad.

Fuente: Lauren Gelman (Reader's Digest)

APROVECHA HASTA LA ÚLTIMA GOTA



CREMA FACIAL: Caliéntala. Pon el frasco cerrado en un tazón con agua caliente y espera unos minutos. Esto hará líquida la crema restante, y así podrás extraerla fácilmente.



ACEITE DE OLIVA: Prepara un aderezo. Para aprovechar hasta la última gota, vierte en la botella vinagre y hierbas, como albahaca o tomillo, y agita bien. Luego usa la mezcla para aderezar las ensaladas.



PASTA DENTAL: Usa un rodillo. No aprietes más el tubo con los dedos. Mejor comprímelo con un rodillo

de cocina para sacar toda la pasta.



KETCHUP: Inserta una pajilla. Si la botella es de vidrio, mete la pajilla hasta el fondo y sácala. Se formarán

bolsas de aire en la salsa de tomate, lo que la hará salir más fácilmente.



RÍMEL: Añade solución para lentes de contacto. ¿Quedan sólo grumos?

Vierte en el tubo entre dos y cinco gotas de solución para lentes de contacto. Enrosca la tapa de nuevo, agita y usa el aplicador para mezclar ligeramente. El resto del rímel será fácil de sacar.



CREMA DE MANÍ; Prepara el desayuno. ¿Quieres sacar hasta el último gramo? Vierte en el frasco avena y leche en

partes iguales. Añade ¼ de taza de yogur griego, ½ plátano en rodajas, una pizca de canela y azúcar al gusto. Agita y refrigera toda la noche. Por la mañana, disfruta una rica avena con crema de maní en el desayuno.



EL TIEMPO, LO QUE MÁS VALORA LA GENTE FELIZ. Apreciar el tiempo es la clave de la felicidad, según un informe de *Social Psychological and Personality Science*. Los autores preguntaron a casi 4,700 personas si preferían, por ejemplo, tener un apartamento cerca de su trabajo o uno barato pero más alejado. Más de la mitad de los sujetos dieron mayor peso al tiempo que al dinero como factor de felicidad.



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

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.



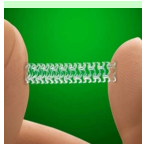
Si vas de excursión al campo o a la playa con tus chicos, no olvides llevar protector solar, repelente de mosquitos, gafas de sol y mucha agua.

“Escucha el deseo como escuchas el viento entre los árboles”



Una endodoncia es lo que se práctica a una pieza dental cuando el empaste no soluciona una caries tan profunda, que ha llegado a infectar el nervio. Consiste en eliminar el nervio y los vasos sanguíneos, y rellenar la raíz vacía y debidamente desinfectada con un cemento especial que evita contaminación. La pieza, muerta, a la larga puede perderse. Sin embargo, unos **investigadores de las universidades de Harvard y de Nottingham han desarrollado un nuevo biomaterial** que, según el Dr. Adam Celiz, “se puede usar como los empastes, pero **que al entrar en contacto directo con la pulpa estimula a las células madre para que reparen y regeneren la pulpa y la dentina alrededor.**”

La investigación obtuvo el segundo premio en la categoría de materiales de la Competencia de la Sociedad Real de tecnologías Químicas Emergentes del 2016. “Nuestro producto promete crear un impacto en el campo de la odontología” añadió el Dr. Celiz.



La Agencia para los Alimentos y Medicamentos (FDA por sus siglas en inglés) acaba de aprobar el **primer STENT (implante endovascular) reabsorbible** para tratar la enfermedad coronaria. Está elaborado con un polímero biodegradable parecido al que se usa para otros materiales médicos como el de las suturas. Conocido como Absorb BT1 BVS, este STENT, que libera el medicamento Everlimus para limitar el crecimiento del tejido cicatrizal. Es absorbido por el organismo en un período de tres años. Lo que permite eliminar ese cuerpo extraño de las arterias tras la reabsorción, apenas cuatro pequeños marcadores de platino permanecen incrustados en las arterias para que el cardiólogo pueda identificar su sitio original.

Según el Dr. Bram Zuckerman: “Esto ofrece una opción para los candidatos a la angioplastia que preferirían algo reabsorbible a un *stent* coronario metálico permanente”



DERRETIDO DE QUESO CON VEGETALES BALSÁMICOS ROSTIZADOS

Ingredientes para los Vegetales Rostizados:

⇒1 lb de brócoli

⇒1 pimentón

⇒2 cda de aceite de oliva

⇒2 cda de vinagre balsámico

⇒¼ cda de sal

⇒Pizca de hojuelas de pimienta roja (opcional)

⇒Pimienta molida negra al gusto.

Ingredientes para los Sándwiches

⇒8 rebanadas de pan (integral preferiblemente)

⇒8 oz de queso *cheddar* rallado

⇒1 a 2 cdtas de mostaza Dijon

⇒ 1cda de mantequilla

PREPARACIÓN PARA LOS VEGETALES

Precalentar el horno a 425°F

(218°C). Cortar los vegetales del mismo tamaño para que se cocinen uniformemente.

Retirar las flores de los tallos de brócoli y cortar en trozos pequeños. Cortar el pimentón en tiras delgadas.

Cortar la cebolla por la mitad y rebanarla en tiras delgadas también.

Pasar los vegetales preparados a una bandeja para hornear grande. Rociar con aceite de oliva y vinagre balsámico.

Agregar la sal y rebozar hasta que todos los vegetales estén cubiertos con aceite y vinagre. Acomodar los vegetales en una capa uniforme y espolvorear ligeramente con la pimienta roja y negra. Hornear hasta que los vegetales estén tiernos y caramelizados, unos 20 minutos, revolviendo cada 10 minutos.

PREPARACIÓN PARA LOS SÁNDWICHES

Untar una capa delgada de mostaza Dijon en una rebanada de pan. Colocar una buena porción de queso rallado y tantos vegetales como pueda acomodar encima. Colocar encima más queso y cubrir con otra rebanada de pan. Repetir para los otros tres sándwiches restantes.

Calentar una sartén grande a fuego medio. Una vez que esté caliente, agregar una porción generosa de mantequilla. Dejar que se derrita y cubra la sartén.

Colocar los sándwiches en la sartén y cubrir con una tapa o una bandeja para que se derrita el queso y que el lado inferior esté dorado. Usar una espátula y sacar los sándwiches de la sartén. Agregar un poco más de mantequilla y dejar derretir. Colocar los sándwiches de nuevo en la sartén para cocinar el otro lado hasta que esté dorado. Servir.