



# EL CAMINO PARA TU SALUD



**¡Felices fiestas!**

**EDICIÓN No. 179**

**por: Clara Patricia  
Marín Casas**

## OBSEQUIOS PARA TUS HIJOS ADOLESCENTES



Puede ser que ya tus hijos no envíen cartas pidiendo regalos, pero igual esperan recibir algún detalle. Ahora bien, el hecho de que los jóvenes sean exigentes no significa que estás en la obligación de comprar todo lo que piden. En estas fechas celebramos el poder del amor y la bondad, así que aprovecha para enseñarles a tus hijos agradecer los detalles y las bendiciones. Con esto en mente, busca regalos que estimulen sus aptitudes.

1. **CLASES DE MÚSICA.** Una idea práctica es reservar el cupo en un instituto de música. De esta forma, cuando les des la sorpresa, tu hijo podrá decidir si quiere aprender guitarra, flauta, piano o canto.
2. **ENTRETENIMIENTO.** Actual-

mente los regalos no tienen por qué ir debajo del árbol, pueden ser detalles intangibles, por ejemplo, una suscripción a plataformas digitales que se vinculen con sus dispositivos móviles para ver películas, escuchar música o seguir sus series preferidas. Claro, siempre con la condición de que el uso de este recurso multimedia no le reste tiempo a sus compromisos académicos.

3. **TECNOLOGÍA.** Los teléfonos, las tabletas, los videojuegos o las computadoras nunca fallan, ya que hablamos de artefactos que los ayudan con sus actividades diarias y los entretienen.
4. **ROPA.** Busca prendas que necesiten. Si les gustan las películas de superhéroes o alguna serie, opta por detalles relacionados con estos personajes.
5. **LIBROS.** Incentiva los hábitos de lectura y aprendizaje. Para esta alternativa debes saber qué temática disfrutan o si tienen

algún autor preferido.

6. **HERRAMIENTAS ARTÍSTICAS.** Si aman pintar o diseñar, es un gran momento que sigan incursionando para demostrarles que los conoces y que quieres que sigan incursionando en este arte. Algunas de las alternativas son las tablas gráficas, materiales para esculpir, cuadernos de dibujo con carboncillos, entre otros.
7. **DEPORTES.** Un balón de básquet, unos zapatos para jugar fútbol o una raqueta de tenis, hay muchas opciones para elegir. Con la actividad física promueves distracciones saludables.
8. Si tus hijos son fanáticos de las películas y las series de ciencia ficción o fantasía, un muñeco Funko puede ser el presente que tanto estaban esperando, averigua qué son y descubrirás una opción poco común pero muy divertida.



Controlar tu peso durante este mes no es misión imposible. Hay varios factores en contra pero solo necesitas identificarlos y actuar sobre ellos. Las claves son la moderación y el autocontrol. No pierdas el foco, y verás que en enero lucirás igual de radiante que siempre.

### ALIADOS EN TU MESA

No todo lo que se come en diciembre es dañino. Hay algunos alimentos que puedes tener más cerca de ti en la mesa de Navidad, pues son diuréticos, fuentes de proteínas, y grasas buenas. Por supuesto, cuida los excesos a no perder el foco.

**Frutas.** Las uvas, manzanas verdes y piña, te ayudan a controlar el apetito y son diuréticas. Cuida las cantidades, para que no consumas demasiada azúcar.

**Jamón de Pavo.** Lo ideal es sustituir el jamón planchado por pechuga de pavo ahumada. Tiene menos grasa y una mayor cantidad de proteínas.

**Vino.** Evita los cócteles. El vino tinto tiene menos calorías que el blanco, lo mismo que la sidra. Cualquiera de estas tres bebidas es una mejor opción.

**Agua Mineral.** Si estás decidido a no

ingerir licores, lo mejor es el agua. Puedes tomarla gasificada y añadir limón o alguna otra fruta para variar su sabor.

**Frutos Secos.** Nueces, almendras, avellanas y maní son usuales en la mesa. Contienen minerales y grasas buenas. Evita mezclarlos con azúcares o grasas saturadas.

### CUIDADO CON...

◆ **Comida de más.** Es verdad que la época navideña implica quizás comer un poco más que de costumbre, pero todo depende de ti. Los resultados serán producto de tus decisiones. Cuida las porciones y verás la diferencia.

◆ **Exceso de alcohol.** Consumir este tipo de bebidas retrasa tu metabolismo, ya que interrumpe la oxidación de grasas y promueve que se almacenen en tu cuerpo. Trata de elegir entre una comida "trampa", o una copa de licor, pero no ambas.

◆ **Dulces.** Es cierto que hay algunos dulces a los que cuesta decirles que no, pero no te dejes llevar por la emoción del momento. Identifica cuál es tu preferido, y opta por comer ese únicamente, y no todos. No olvides que, si decides escaparte a la playa en enero, lo ideal es que luzcas un cuerpo de lujo.

◆ **Horarios.** Esta muy atento a las horas en las que consumes los alimentos. Aunque sea casi imposible evitar la cena de Navidad, procura ingerir más proteínas, reducir la

grasas y los carbohidratos.

### ¿QUÉ HACER?

Aunque hay tradiciones que se realizan con familiares y amigos, a veces conviene alejarse un poco de ellas, e incluir otras que no tengan que ver con festejos, comidas y bebidas. Sal a caminar, lee un libro, ve a la peluquería, decora la casa. Aprovecha la época decembrina y disfrútala al máximo, pero no dejes que influya negativamente en ti.

### NO TE DESESPERES

No creas que solo tienes la oportunidad para comer la cena navideña. Piensa que también puedes prepararla durante la temporada, o en otra hora más conveniente. Aprende a decir que no cuando te ofrezcan alimentos poco saludables durante una reunión. No siempre tienes que aceptar todo lo que esté en la mesa o comerlo en el momento.

Si tienes disciplinas establecidas en lo que tiene que ver con tu alimentación y estilo de vida, no deberías modificarlas demasiado durante este mes. Esto te ayudará a no perder el foco. Fuente: Amanda Sánchez



Los tulipanes son originarios de Turquía, pero al llegar a Holanda en el siglo XVI se hicieron tan populares que ahora son su flor nacional.



# ACIDEZ ESTOMACAL

El estómago es el órgano donde se refleja el estrés. Cuando estamos preocupados o tenemos grandes cargas de trabajo, solemos sentir molestias en la digestión. Tal es así que no queremos comer por miedo a que haya reflujo. Aunque a veces puede ser temporal, es decir, que solo aparece en episodios específicos y luego pasa, también puede presentarse con cierta regularidad.

## ¿QUÉ LA PROVOCA?

Las bebidas alcohólicas, el embarazo y ciertas pastillas son algunos de los causantes de esta condición, es por ello que, cuando estamos bajo tratamiento fuerte, siempre nos mandan a tomar protectores gástricos.

## ¿POR QUÉ SUCEDE?

La acidez se presenta cuando la abertura entre el esófago y el estómago no se cierra correctamente y el ácido pasa por el tubo, lo que produce irritación. Es lo que llamamos reflujo.



Hace tiempo que la sal está en continua batalla contra los riesgos que derivan de su consumo. Ahora hay un nuevo aliado contra la sal. Un estudio de la Uni-

**DIAGNÓSTICO**  
Se realizan tres exámenes para conocer la gravedad de la enfermedad:

1. Prueba de pH para verificar la presencia de ácido en el esófago.
2. Endoscopia para observar las paredes del estómago.
3. Análisis para detectar si está presente la bacteria "pylori", que puede causar úlceras.

## SÍNTOMAS

- Sabor agrio y amargo en la boca y la garganta.
- Toser o roncar
- Dificultad para tragar
- Vómitos de sangre
- Dolor en el cuello y los hombros
- Sensación de mareo
- Sudoración

## TRATAMIENTO

La mayoría de los medicamentos que existen en el mercado se pueden adquirir sin necesidad de una receta. Los más comunes son los antiácidos, que brindan alivio rápido, pero a corto plazo. Sin embargo, su

uso excesivo puede acarrear diarrea o estreñimiento. También están los bloqueadores H2 que reducen la cantidad de ácido en el estómago. Y, por supuesto, los protectores, como el omeprazol y el lansoprazol.

## DIETA

Los afectados deben reducir la ingesta de los siguientes alimentos: café, frutas cítricas, refrescos, tomates, caramelos de menta, grasas y cebollas. Además del cigarrillo y el alcohol, y otros medicamentos, como la aspirina, el ibuprofeno, los sedantes y algunas pastillas para controlar la hipertensión arterial.

## ALIVIO NATURAL

En casa seguramente tienes a la mano un poco de bicarbonato de sodio (disuelve media cucharadita en un vaso de agua y bebe lentamente), aloe vera (prepara media taza de agua templada y licúa con el aloe) o jengibre (haz un té con tres rodajas). De igual manera, es una buena idea que incorpores a tu dieta: guineo, piña, papaya, manzana y melón.

Fuente: Keyla Brando

versidad de Cornell demuestra que las dietas ricas en sal provocan cambios en el sistema inmune a nivel intestinal que producen déficits en la función cognitiva. La investigación, publicada en la Revista Nature

Neuroscience, explica cómo un consumo excesivo de sal está asociado al incremento del riesgo de enfermedades cerebrovasculares y de los casos de demencia.

# VAS A DAR A LUZ, TOMA EN CUENTA ESTOS CONSEJOS



Como advierte el refrán “más vale prevenir que lamentar”, en otras palabras, es recomendable que tomes las precauciones necesarias para evitar una situación desagradable o indeseable al momento del parto. Es cierto que los nervios te pueden traicionar y hacer que incurras en errores de los que luego te puedas arrepentir. Debes centrarte en cuidar tus energías y brindarle a tu bebé la mayor cantidad de oxígeno posible para ayudarlo a llevar el estrés del nacimiento. Mantener una respiración equilibrada es fundamental.

## APRENDE A DELEGAR

Expulsar el tapón mucoso no significa necesariamente parto inminente, pero es señal de que el momento se acerca. Ante los primeros síntomas de que ha llegado la hora, procura mantener la calma, aunque te encuentres en un sitio público. Los nervios no son buenos consejeros en este momento, así que relájate y empieza a organizarte para lo que vendrá.

## ÚLTIMA HORA

Mujer precavida vale por dos. Procura tener tantas mudas del bebé como las tuyas preparadas con antelación, recuerda que de este modo evitarás correr el riesgo de dejar algo importante. Apunta los teléfonos de quienes te asistirán en el cuidado de tus otros hijos, si los tienes, y de quien te llevará a la clínica. La mala costumbre de dejar las cosas para después puede generarte más angustias.

## PRISAS

Analiza tus síntomas para calcular el momento de ir al hospital. Ten en cuenta que las contracciones más dolorosas, regulares y rítmicas, es decir, las que te indican que realmente estás en trabajo de parto, pueden tardar varias horas.

No hay una fórmula exacta para saber cuándo ir al hospital. Esto depende no solo de la presencia de las contracciones, sino de cómo se siente la madre y el bebé (si se mueve igual, menos o no se siente). Toda esta información es muy valiosa y debes compartirla con tu médico.

## ACOSTARTE A DESCANSAR

Si lo haces, las contracciones serán intolerables. Intenta caminar y estar en movimiento. Si te es posible bai-

la, así te relajas y el bebé buscará acomodarse en la posición indicada, lo que contribuirá a ablandar el cuello del útero.

## RELACIÓN INTERPERSONAL

Se supone que has elegido cuidadosamente al ginecólogo que te acompañará y guiará durante todo tu embarazo, un profesional que te inspire confianza. Si te sientes cómoda, te escucha, te cuida y respeta tus decisiones, entonces estás en las manos indicadas. Solo respira y vive el proceso.

La clave de una labor de parto y un parto exitoso es mantener una buena comunicación con el especialista para que te guíe en este proceso tan emotivo y, a la vez, estresante.

## MANTÉN A RAYA...

- La cafeína. Como cualquier droga, trae consigo una serie de riesgos inherentes a la madre y al niño. No solo puede causarte efectos secundarios desagradables (como acidez estomacal, náuseas y diarrea), sino que también afecta la frecuencia cardíaca del bebé.
- Las discusiones, la desinformación, el cargar peso o levantarte de forma brusca y ten especial cuidado para no contraer infecciones urinarias o vaginales.

Fuente: Maglen Deffit

