



## EL CAMINO PARA TU SALUD

EDICIÓN No. 157

Realizada por: Clara Patricia Marín Casas

### NO TEMAS DARTE LA OPORTUNIDAD DE UN NUEVO AMOR



Los adultos, después del divorcio o la viudez, manifiestan por lo general una predisposición a buscar pareja, pero en muchas oportunidades, no lo hacen por miedo a la oposición de la familia, los hijos, y su entorno, sobre todo cuando la pareja seleccionada es de menor edad. En ambos casos, resulta toda una amoralidad, pero en el caso de la mujer, es menos aceptado.

No solo el rechazo social influye en la no conformación de nuevas parejas; muchas veces, las enfermedades como la diabetes, dolencias cardiovasculares, y otras de tipo articular, crean dificultad para mantener con plenitud física y emocional las relaciones sentimentales. Sin embargo, depende de los protagonistas considerar que sí se puede llevar una actividad plena, modificando sus hábitos en la intimidad, y priorizando lo que verdaderamente importa.

Es importante asimilar que cada amor tiene un lugar en el corazón de las personas. Si se hizo una promesa de lealtad eterna, es probable que el sentimiento de culpa reine, con tan solo pensar en iniciar una nueva relación

después de enviudar. Sin embargo, esta sensación puede desvanecerse apenas se asuman las riendas de la vida, independientemente de lo que digan las demás personas.

Si bien la faceta física es muy importante, durante esta etapa de la vida, las relaciones son más maduras, y lo que prevalece es la compañía y el cuidado del compañero. El amor muestra su verdadera cara tras el paso de los años, con un mayor sosiego y serenidad; el compartir suele ser más más espiritual, y la pareja se siente amada a un nivel más real. Por esta razón, la importancia de un compañero sentimental es crucial.

### FILETES DE SALMÓN CON ESPINACAS Y VINO BLANCO



#### INGREDIENTES

- 4 filetes de salmón.
- 1.7 lb (800 gr) de espinacas (pueden ser espinacas congeladas)
- Pulpa de dos tomates sin semillas
- ½ cucharada sopera de sal
- Aceite de oliva virgen

#### PARA LA SALSA

- ½ taza d vino blanco seco
- 2 tazas de nata líquida (crema)
- 3.5 oz (100gr) de mantequilla con sal recién sacada de la nevera
- Sal y pimienta

#### PREPARACIÓN

- Saltear las espinacas en una sartén anti adhesiva y añadir la sal.
- Salar los filetes de salmón y hacerlos en la sartén anti adhesiva. Ro-

ciar con un poco de aceite de oliva al fondo y cocer unos cuatro minutos por lado.

- Hervir el vino blanco y la nata durante 30 segundos y añadir la mantequilla en trozos duros.
- Disponer los filetes de salmón sobre las espinacas, y rodear con el conjunto de la salsa y la pulpa de los tomates.
- Rociar el salmón con cebollina fresca y servir.

Fuente: Chef Annie Paz



## SITUACIONES QUE EXIGEN ATENCIÓN MÉDICA INMEDIATA.

La doctora Miriam Stoppard, miembro del Royal College of Physicians, te dice cuáles son:

1. Fractura ósea (o sospecha de fractura)
2. Reacción grave a una picadura o mordisco de un insecto o animal.
3. Piel azulada o gris alrededor de los labios o debajo de las uñas.
4. Quemadura o escaldadura más grande que la mano del niño.
5. Intoxicación (o sospecha)
6. Contacto con alguna sustancia corrosiva, sobretodo en ojos.
7. Respiración difícil o ahogo
8. Inhalación de vapores tóxicos como humo, gas o vapores químicos.

## CUIDADO CON LAS QUEMADURAS



El 90% de los accidentes más frecuentes son los que ocurren en

casa, bien sea por una plancha, o al calentar el café en el microondas.

Lo primero que se debe hacer cuando se presenta una quemadura por sustancias químicas, eléctricas o por el fuego, es sumergir rápidamente la zona afectada en agua abundante durante 30 minutos. Esto ayudará a que se desinflame, y aliviará el malestar.

### PREVENCIÓN EN EL HOGAR

- ⇒ Examina la temperatura del agua antes de entrar a la ducha.
- ⇒ Cuando cocines, coloca el mango o asas de las ollas hacia adentro.
- ⇒ Utiliza guantes al emplear líquidos químicos, y recuerda mantenerlos lejos de los niños.
- ⇒ Tapa los enchufes y elimina aquellos cables que estén en mal estado, para evitar un accidente por corriente.
- ⇒ Mantén la plancha desenchufada.
- ⇒ Está muy atenta al momento de encender las velas o los fósforos.

### TIEMPO DE RECUPERACIÓN

Esto varía de acuerdo a la gravedad. Los que son superficiales, suelen sanarse en dos semanas, y no dejan ningún tipo de cicatriz. Existen algunas que tardan en recuperarse, y hay ocasiones en las que es necesario realizar una cirugía plástica, en las que se utiliza piel del área no lastimada, y se realiza un injerto de la dermis. Las de mayor impacto, suelen tener un tratamiento dermatológico y de fisioterapia, que ayuda a recuperar el movimiento de la superficie quemada.

### TIPOS DE LESIONES

- ⇒ Primer grado: Son las más comunes en el verano, debido a la exposición excesiva a los radicales libres. Producen un enrojecimiento en la piel, afectando la capa superficial. Se curan de manera espontánea.
- ⇒ Segundo grado: Suelen ser profundas y se caracterizan por la aparición de ampollas; las cuales actúan como un sistema de defensa que impide que se infecte, y el líquido ayuda a la cicatrización.
- ⇒ Tercer grado: Conocidas como las más peligrosas, pueden afectar los vasos sanguíneos, huesos, tendones y músculos. Normalmente, no ocasionan molestias, ya que afectan los

nervios.

### RECOMENDACIONES

#### QUE HACER:

- ⇒ Retira el producto químico del contacto con la tez, para disminuir la presión térmica.
- ⇒ Refresca el área con mucho líquido, procurando que no esté muy frío, pues podría causar hipotermia.
- ⇒ Despoja al individuo de ropa, joyas y todo lo que mantenga calor.
- ⇒ Busca otras posibles lesiones, como hemorragias o fracturas.

#### QUE NO HACER:

- ⇒ Aplicar pomadas o cremas, sólo agua.
- ⇒ Frotar la herida, pues pueden aumentar las ampollas o romperlas, y causar una infección.
- ⇒ Si una persona se encuentra en llamas, no debe apagar el fuego con agua. Debe rodar en el piso hacia los lados rápidamente.

### REMEDIOS CASEROS

Puedes cortar una papa y colocarla en la zona afectada, para que absorba la temperatura y calme la molestia. También, utilizar el cristal de la sábila regenera la epidermis, y evita que queden marcas.

Fuente: Dayana Barroca

## JUEGOS DE APRENDIZAJE EMOCIONAL



El doctor Lawrence E. Shapiro, líder en psicología infantil y autor de *El lenguaje secreto de los niños*, te da la receta para volverlos más felices y seguros gracias al poder de dos juegos de aprendizaje emocional:

◇ **El juego de los sentimientos.** En una pelota de playa se escribe con un marcador algunas emociones. El adulto lanza la pelota y el niño que la recoja hablará sobre la última vez que vivió la experiencia; será la más cercana a su pulgar derecho.

◇ **“Mamá dice”,** el juego de la obediencia. La idea es hacer lo que comunica el líder, por ejemplo: “Mamá dice coloca las piezas del rompecabezas en su caja” o “Mamá dice gira cinco veces y salta sobre el pie derecho”.

La repetición es la clave del éxito. “Pasadas unas pocas semanas, las nuevas habilidades emocionales o de comportamiento se volverán cada vez más fáciles.” asegura Shapiro

## PRODUCTOS MINERALES



Los productos de belleza tradicionales contienen ciertos ingredientes químicos, como conservantes, excipientes, talcos y fragancias, que pueden ocasionar daños e irritaciones al aplicarlo. Por el contrario, el maquillaje mineral es totalmente natural, no contiene ningunas de estas sustancias. Está compuesto por ingredientes minerales y orgánicos, los dermatólogos recomiendan su uso. Algunos contienen piedras preciosas añadidas, tales como; el diamante y el rubí, que activan la microcirculación y potencian la luminosidad del rostro.

### BENEFICIOS

- Evita reacciones desfavorables en la piel sensibilizada

o alérgica.

- Apto para todo tipo de piel. Muchos dermatólogos lo recomiendan, sobretodo, en pieles con problemas de acné o rosácea.
- Es de larga duración.
- Contiene en su formulación óxido de zinc, que tiene propiedades antibacterianas y curativas.
- Se puede mezclar con cremas hidratantes (preferiblemente orgánicas), para darle un acabado más fluido, o con aceites esenciales secos 100% orgánicos.
- La sensación que causa es de ligereza, no pesa y deja respirar la piel.
- Es perfecto para difuminar poros y pequeñas

líneas de expresión, consiguiendo un tono unificado, de aspecto sedoso y aterciopelado.

- Brinda protección solar natural y también de agresiones externas.

### APLICACIÓN

Antes de utilizarlo, debes saber cómo hacerlo paso a paso, para obtener el mejor resultado y lucir radiante:

- **Limpieza facial:** Lava bien el rostro con un limpiador suave, y luego sécalo.
- **Corrector:** Agrégalo con un pincel, procurando utilizar una buena cantidad, para disminuir las imperfecciones.
- **Polvo:** Colócalo sobre cualquier mancha o círculos oscuros, que desees ocultar, bajo los ojos.



## PAVLOVA CON HIGO Y FRAMBUESA

### INGREDIENTES

- ◆ 4 claras de huevo
- ◆ 1 taza de azúcar
- ◆ 1 cucharada de extracto de vainilla
- ◆ 1 cucharada de jugo de limón
- ◆ 2 cucharadas de fécula de

maíz

- ◆ 1 taza de crema para batir
  - ◆ 1 taza de higos
  - ◆ 1 taza de frambuesas
  - ◆ Azúcar glas
  - ◆ Hojas de albahaca
- PREPARACIÓN**
- ◆ Bate las claras hasta que empiecen a subir, agrega el azúcar cucharada por cucharada hasta que se integre.
  - ◆ Mezcla hasta que el merengue este brillante, después añade la fécula de maíz, extracto de vainilla y jugo de limón.

- ◆ Sobre una charola con papel encerado agrega el merengue y forma un círculo donde el centro sea más bajo que las orillas.
- ◆ Hornea una hora a 150°C
- ◆ Deja enfriar
- ◆ Monta la crema y colócala en el centro del merengue.
- ◆ Decora con los higos.
- ◆ Licua la frambuesa con el azúcar glas y un poco de agua.
- ◆ Cuélala y vierte sobre los higos, termina con la albahaca y sirve.



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

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

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.

“No me digas que me quieres. Demuéstramelo” (Omage Jossy)



Cada día es más difícil interesar a los chicos de entre 8 y 12 años en actividades que los alejen de las tabletas o computadoras. Pero debes insistir, involúcralos en algún club de natación y coordina paseos con otros niños de la misma edad, en los que puedan disfrutar de juegos divertidos. No te limites solo a que se sienten a conversar con los amigos o familiares, y que tus hijos se aburran como unas ostras, porque la próxima vez se resistirán más a participar de las reuniones. Una competencia de baloncesto o una de ping-pong son fáciles de organizar y los atraerán; además, podrán jugar con los padres, tíos y primos.

## SABIAS QUÉ . . .



- Las chicas compran el 85% de los 2 mil millones de postales de San Valentín que se regalan cada año alrededor del mundo, la que la convierte en la segunda celebración mas importante después de la Navidad.
- El 50% de todas las tarjetas se vende durante los seis días previos a la celebración.
- En el Día de los Enamorados, los hombres gastan casi el doble de lo que gastan las mujeres adquiriendo obsequios.
- Se estima que ese día en particular, se disparan los precios de las tarjetas, los peluches, los chocolates y las flores, en especial el de las rosas rojas. Una docena de ellas puede valer 30% más.
- El 15% de las mujeres

norteamericanas, se enviaba flores así misma.

- El 30 % de las personas a las que no les gusta celebrar esta fecha, lo hace porque a sus parejas si les gusta.
- El 30% del chocolate que se produce anualmente en el mundo, se comercializa el día de San Valentín.
- El 14 de febrero se venden un aproximado de 35 millones de cajas de chocolate con forma de corazón.
- En Japón, los hombres reciben más chocolates que las mujeres.
- Para tan romántica celebración, se elaboran 80 millones de dulces alrededor del mundo.
- Más de 9 millones de mascotas reciben regalos por parte de sus dueños.
- Aquellos niños que nacen en este día, frecuentemente reciben el nombre de Valentín, Valentino, o Valentina.

- El Club de Julieta, ubicado en la ciudad italiana de Verona, que sirvió de escenario para la famosa historia de Romeo y Julieta, recibe en este, cerca de 1,000 cartas de amor dirigidas a Julieta, las cuales son respondidas en su totalidad.
- En Japón, miles de enamorados se congregan cerca del monte Fuji, para tocar tres veces la famosa “Campana del Amor”.
- Antes de que amanezca, las chicas solteras de Italia y Gran Bretaña, esperan frente a la ventana a que pase un hombre, porque se dice que el primero que vean se casará con ellas ese año.
- En Nueva York, sólo siete parejas son elegidas para contraer nupcias en el mirador del piso 80 del Empire State Building.
- En Brasil, el “Día dos Namorados” es el 12 de junio en memoria del casamentero San Antonio de Padua. En Bolivia se festeja el 21 de setiembre, y en Colombia el tercer sábado de ese mes.



Insiste en establecer una disciplina para que tus hijos mantengan la higiene oral que necesitan para tener sus bocas saludables. Los problemas dentales son uno de los principales motivos por el que los chicos faltan a clase. Lo básico es cepillarse los dientes en la mañana y antes de irse a la cama; enséñales a hacerlo de manera rítmica, sin ejercer mucha presión, pero cubriendo los dientes y muelas por dentro y por fuera. Para evitar caries, la primera visita al dentista debe ser cuando cumplan un año o 6 meses después de que tengan su primer diente.



Si deseas mejorar tu visión nocturna, juega videojuegos con regularidad. De acuerdo con los científicos de la Universidad de Rochester, tu capacidad de ver con poca luz y de noche aumentará en forma significativa (hasta un 58%) en un plazo de nueve semanas. Los autores del estudio explican que esto ocurre porque los videojuegos repletos de acción entrenan al cerebro para que proceses lo que ves de una manera más eficiente y con más atención al detalle.