



EL CAMINO PARA TU SALUD

EDICIÓN No. 161

Realizada por:
Clara Patricia Marín

¡FELIZ DÍA DEL
PADRE!



“Al padre se le necesita, se le quiere y se le respeta durante la infancia, pero es de adulto, cuando se le entiende y comprende”.

LA SOLIDARIDAD, MÁS QUE COMPARTIR LO MATERIAL



No se trata, tan solo, de dar dinero, comida o ropa a los necesitados. Aunque sí forman parte de la solidaridad, estas acciones, por sí solas, no te hacen solidario. Va más allá de las necesidades materiales, e implica necesidades afectivas, espirituales, morales o sociales, para las cuales también debe haber una actitud fraterna. Por ejemplo, una escuela en la que falten maestros necesitaría, quizás, de tu parte en el aula, de donar parte de tu tiempo para educar a niños de escasos recursos. Eso es ser solidario.

También significa caridad; sin recibir nada a cambio, pero, sobre todo, ayudar desinteresadamente, aunque nadie se entere, ni siquiera la persona a la que has ayudado.

En un mundo ideal, la solidaridad debería ser activa, permanente, constante. No puede ser aislada, reactiva e intermitente. El ser solidario debería convertirse en hábito, en una forma de vida en todos los ámbitos.

Este valor es innato en la mayoría de las personas. Se evidencia masivamente en casos de catástrofes naturales, como inundaciones, terremotos, también cuando hay guerras, hambrunas o persecuciones. Ante estos escenarios, aflora la solidaridad y se manifiesta a través de donaciones de alimentos, medicinas, vestimenta, o brindando protección. En el entorno cotidiano, se es solidario cuando se ayuda a un amigo que está pasando por un mal momento, se atiende una necesidad de un vecino o familiar. Cuando no permaneces ajeno a lo que sucede en tu comunidad y aportas soluciones estás practicando la solidaridad.

PEQUEÑAS ACCIONES

◇ Hazte voluntario. Si no tienes o no puedes donar dinero o cosas materiales, tu tiempo es muy valioso. Súmate a programas de voluntariado con personas en riesgo de exclusión, con jóvenes en problemas.

◇ Dona lo que ya no necesites. Colabora con aquello que tienes, pero que seguramente podría ayudar a otra persona más que a ti. Ropa, juguetes para niños, o libros, funcionan.

◇ Participa en actividades de sensibilización para dar a conocer una campaña o un proyecto. Predica con el ejemplo.

◇ Cuida el medioambiente. Ser solidario también implica conservar el entorno, y eso puede ser tan sencillo como reciclar.

◇ Dona salud. Puedes donar regularmente sangre, un gesto que cada día salva millones de vidas. También puedes hacerte donante de órganos.

◇ Incúlcalo. Procura que en tu familia se hable del respeto, la confianza, la sinceridad, la lealtad. Enseña a tus hijos la importancia de compartir lo que tienen con sus hermanos, otros familiares, o con sus amigos.

QUE NO TE FALTEN FRUTOS SECOS, EN ESPECIAL ALMENDRAS, EN TU DIETA



Gracias a sus altos niveles de grasas monoinsaturadas, las almendras y las nueces son excelentes para mantener un corazón sano. Son ricas en vitamina E, antioxidantes que podría combatir el daño de los radicales libres, el cual, a la larga, es capaz de provocar cáncer o cardiopatías.

Además, las almendras ayudan a combatir el estrés. Una investigación hecha en estudiantes universitarios descubrió que la ansiedad por la temporada de exámenes causaba que los pupilos perdieran magnesio, mineral que ayuda a relajar los músculos y se encuentra en estos frutos secos. Otro estudio mostró que, si los niveles de magnesio bajan, los síntomas del estrés pueden empeorar.

Hay evidencia de que al comer 30 gramos (un puñado) de frutos secos a diario, en especial almendras, se pueden reducir los niveles de colesterol dañino. El fruto del almendro contiene 7 por ciento de fibra; esto es bueno, ya que los alimentos ricos en ella pueden ayudar a prevenir el cáncer de colon.

QUE LA DIABETES NO TE IMPIDA DISFRUTAR DE TUS VACACIONES



Los niveles de glucosa en la sangre deben mantenerse estables aun en los paseos más cortos. Desde Winnipeg, Canadá, Jillian Paulmark, especialista en nutrición clínica y educadora en diabetes, nos dice cómo lograrlo al estar lejos de casa.

- ◆ **Lleva medicamento adicional** y guárdalo en tu equipaje de mano por si tus valijas se extravían. Los envases de insulina deben conservarse frescos, así que mételos en una hielera flexible con bolsas de gel frías.
- ◆ **Bebe agua.** Es fácil des-

hidratarse durante el vuelo o en clima cálidos, lo cual puede ser peligroso si tus fármacos te hacen orinar con mayor frecuencia con el propósito de que el organismo se deshaga del exceso de azúcar.

- ◆ **Confirma tu dosis.** Si te aplicas insulina de acción prolongada todos los días a la misma hora y planeas cruzar más de tres franjas horarias en tus vacaciones, pide al médico que ajuste la dosis para evitar excesos o carencias.
- ◆ **Lleva refrigerios saludables.** Los frutos secos y las bebidas con alta concentración de nutrientes te salvarán en caso de que no te ofrezcan suficientes alimentos durante un vuelo largo. Si tu nivel

de actividad física se incrementa mucho durante el viaje, deberás alimentarte más a menudo.

- ◆ **Vigila tus niveles de glucosa en la sangre.** Las cenas abundantes disparan la glucemia y los recorridos guiados por la ciudad la dejan por los suelos. Por eso es buena idea llevar tiras de glucosa adicionales y usarlas cuando sea necesario.
- ◆ **Viaja con zapatos cómodos.** Cuídate de los zapatos bonitos que causan ampollas o llagas. El calzado deportivo es más adecuado. Y no olvides revisar tus pies todas las noches. La diabetes produce lesiones en los nervios, lo que impide que notes posibles heridas.

FUTURO TRATAMIENTO CONTRA LA ENFERMEDAD DE LYME



Médicos de la escuela de Medicina de la Universidad de Massachusetts desarrollan un tratamiento para proteger contra la enfermedad

de Lyme. Si bien la inyección no es una vacuna, contiene un anticuerpo que mata a las bacterias que causan y evita, así, su propagación. Los ensayos en animales son prometedores: la inyección ha prevenido el contagio del mal entre ratones con un 100% de eficacia. En cuanto a los huma-

nos, los expertos aseguran que será necesario aplicarlo al inicio de cada temporada de garrapatas para asegurar la protección durante seis o siete meses. Se espera que pronto comiencen los estudios clínicos para comprobar si es tan eficaz en los humanos.

SABIAS QUE ESTAS PUEDEN SER CAUSAS DE ARRUGAS



FALTA DE SUEÑO

Tu piel se repara mientras duermes como piedra, así que privarte de una buena noche de sueño puede causar que la epidermis se reseque. Dicho esto, no reposes boca abajo: la almohada puede estropear tu piel, y ponerte en tu vientre impide que el fluido de la cara se drene, lo que puede incrementar la hinchazón alrededor de los ojos.



TU CELULAR

Un estudio de 2008 sugiere que la luz visible de alta energía (la azul) que emiten los focos fluorescentes y los de LED, las televisiones de pantalla plana, las tabletas, los teléfonos inteligentes, las pantallas de las

computadoras y otros dispositivos digitales puede penetrar hasta las capas más profundas de la piel. “Las consecuencias incluyen envejecimiento prematuro, arrugas, manchas solares y paño”, comenta el médico Jeffrey Fromowitz, dermatólogo radicado en Boca Ratón, Florida. Además, ver tu teléfono todo el día causa la formación de líneas y arrugas en el cuello, corolario del doloroso padecimiento conocido popularmente como “cuello tecnológico”.



CONTAMINACIÓN AMBIENTAL

La exposición diaria al esmog, el humo de cigarrillo y las emisiones de los autos daña la epidermis-la capa más su-

perficial-, lo que lleva al estrés oxidativo y al envejecimiento prematuro de esta. Busca productos para el cuidado de la piel que contengan antioxidantes. También utiliza un limpiador ligero en las noches para deshacerte de estos residuos.



LENTE DE CONTACTO

El simple hecho de usar estos instrumentos no causa arrugas; es el hábito de levantar las cejas para colocártelos lo que origina el problema. Con el paso del tiempo, el movimiento repetitivo puede causar que tu frente padezca estas imperfecciones.



TÉCNICAS PARA RECORDAR PALABRAS NUEVAS Y ROSTROS

RECORDAR PALABRAS: CAMBIA TU

RUTINA En un estudio conducido en la Universidad de Michigan en los años 70, un grupo de estudiantes repasó una lista de palabras en dos sesiones distintas. Algunos lo hicieron en una habitación pequeña y desordenada; otros en un espacio con dos ventanas y un vidrio de visión unilateral. Un grupo de estudiantes pasó ambas sesiones en la misma sala, mientras que el otro cambió de habitación. Durante una prueba realizada, en una pieza completamente distinta, aquellos que

estudiaron en lugares diferentes recordaron 53% más que los que lo hicieron en uno solo.

Investigaciones posteriores revelaron que variar otros aspectos del entorno (la hora, la música de fondo, estar sentado o de pie, etc.) también podría ayudarte memorizar. La teoría es que el cerebro une las palabras (o lo que sea que estés aprendiendo) con lo que hay a tu alrededor, y entre más señales contextuales asocies con las palabras, más recursos tendrá el cerebro al tratar de recordar.

RECORDAR ROSTROS: ENFÓCATE EN LA NARIZ.

Aunque algunos súper

memorizadores se especializan en asociar nombres con rostros (una disciplina del Campeonato Mundial de Memoria), la técnica no funciona tan bien si el retrato está recortado, retocado o alterado.

Recordar rostros y reconocerlos en diferentes contextos puede ser una habilidad especial que muchos estudios relacionan con la personalidad; los extrovertidos son mejores para reconocer rostros que los introvertidos, por ejemplo. Un truco: en lugar de enfocarte en los ojos, como la mayoría de la gente, fíjate en el centro o en la parte izquierda de la nariz. La teoría es

OTRO INDICIO DE DEMENCIA



Durante un estudio reciente se le pidió a casi 3,000 adultos de entre 57 y 85 años reconocer 5 olores comunes. Uno por

ciento de los participantes fue incapaz de hacerlo; jaron las mayores concen- cinco años después, la traciones de proteínas tau y beta amiloides, biomar- recibido diagnósticos de cadores de la enfermedad demencia. En otro estudio de Alzheimer. Si crees que de casi 300 personas con tu olfato ya no es tan agu- antecedentes familiares de do como antes, pídele al demencia (padres o her- médico que te haga exá- manos), quienes experi- menes para descartar el mentaron mayor dificultad Alzheimer.

ORACIÓN DE LA NOCHE

Dame tu paz Señor, esa paz que escapa de toda comprensión humana. Esa paz que serena mi alma y que me hace sentir que si Tú estás nada malo puede sucederme. Me cobijo bajo tus alas, sé que ahí siempre estaré protegido.

CONOCE ESTOS REMEDIOS

BOCA QUEMADA



El queso de una pizza muy caliente se te puede adherir a la lengua y el paladar y causar quemaduras o ampollas. Toma leche fría para paliar el dolor, recomienda Kim Harmas, dentista y portavoz de la Asociación Dental Estadounidense. Su grasa cubre la zona quemada y forma una barrera calmante que proporciona un alivio que no brinda el agua.

El queso de una pizza muy caliente se te puede adherir a la lengua y el paladar y causar quemaduras o ampollas. Toma leche fría para paliar el dolor, recomienda Kim Harmas, dentista y portavoz de la Asociación Dental Estadounidense. Su grasa cubre la zona quemada y forma una barrera calmante que proporciona un alivio que no brinda el agua.



CONGELACIÓN CEREBRAL

Esa agonía fugaz después de un trago de malteada es un tipo de migraña que se desencadena cuando algo extremadamente caliente o frío estimula

Esa agonía fugaz después de un trago de malteada es un tipo de migraña que se desencadena cuando algo extremadamente caliente o frío estimula

el nervio vago, ubicado en la parte posterior de la boca, explica Mathew Fink, profesor de neurología clínica de la Facultad de Medicina de la Universidad Weill Cornell, en Nueva York. Para evitarlo, da pequeños sorbos y derrite los trozos congelados en la parte anterior de la boca antes de tragar, sugiere él.

CORTADA DE PAPEL ENTRE LOS DEDOS



Estas incisiones se curan más rápido y con menos riesgos de infección (¡las manos están llenas de gérmenes!) si las cubres. “Pero tapar la zona entre los dedos es complicado debido a que se estiran y mueven constantemente”, comenta Mathew Fink. La solución: únelos con cinta de papel o tela adhesiva— de manera firme, pero sin

presionar tanto— hasta que la herida sane.



GOLPES EN LA PUNTA DEL PIE

¡No hay nada tan doloroso! El cerebro prioriza las señales de dolor de los pies por cuestión de seguridad, apunta el médico Joshua T. Goldman, profesor de medicina del deporte en la Universidad de California en Los Ángeles. Las investigaciones han descubierto que decir palabras altisonantes puede disminuir el dolor.. Los investigadores sospechan que decir groserías tal vez libera analgésicos naturales en el cerebro. ¿Fue un golpe muy fuerte? Entablíllate los dedos, como con la cortada de papel, para acelerar la recuperación, aconseja

