



EL CAMINO PARA TU SALUD

EDICIÓN No. 169

Realizada por: Clara Patricia Marín Casas



“EMPIEZA A HACER LO QUE SEA NECESARIO; LUEGO LO QUE SEA POSIBLE; Y REPENTINAMENTE ESTARÁS HACIENDO LO IMPOSIBLE”. SAN FRANCISCO DE ASÍS

EL VALOR DE LA PERSEVERANCIA



El dicho dice: Persevera y vencerás. Escritores, pesadores, filósofos, políticos y personas que han enfrentado grandes retos en su vida aseguran que mantenerse constante es lo que hace la diferencia entre el éxito y el fracaso.

Como valor, la perseverancia es la capacidad que un individuo tiene para seguir adelante con sus proyectos o metas a pesar de las dificultades que tenga para concretarlos.

Es una aptitud valiosa en todas las áreas de nuestra vida y está relacionada con el esfuerzo, la voluntad del ánimo, la paciencia y la fortaleza.

CUALIDADES

Las personas perseverantes se sobreponen al cansancio, los contratiempos y a la frustración cuando se alarga el camino hacia los objetivos que quiere alcanzar. También son decididas, terminan lo que han empezado, poseen una voluntad firme, buscan soluciones a los problemas que puedan surgir y están convencidos de que el esfuerzo realizado traerá recompensas.

APRENDE CÓMO

Si consideras que la perseverancia no es un valor presente en tu vida, siempre estás a tiempo de ser constante.

- **CREE EN TI.** Valora tus capacidades, celebra tus pequeños triunfos y evita a toda costa decirte a ti mismo que algo es imposible. Si tienes poca confianza en ti, es hora de trabajar tu autoestima.
- **SÉ FLEXIBLE.** Acepta lo que ocurre y sorteas los obstáculos que surgen

en tu camino.

- **TEN CLARO LOS OBJETIVOS.** Haz una lista con los motivos por los que te esfuerzas para lograr una meta en concreto. Tenla a mano cuando te falle la motivación.

MÓTIVATE

Compartimos contigo algunas frases que puedan inspirarte:

- ⇒ “Las grandes obras no son llevadas a cabo por la fuerza, sino por la perseverancia” Samuel Johnson,
- ⇒ “La perseverancia es fallar 19 veces y triunfar la vigésima”. Julie Andrews,
- ⇒ “Camino lento pero nunca camino hacia atrás” Abraham Lincoln

La perseverancia es una habilidad que se aprende con ejemplos. Los padres, así como los maestros, enseñarán a los pequeños a ser perseverantes a través de sus acciones. Fuente: Zolanda Patiño Cortés

ESTAMPADOS ¿SÍ O NO?



Elegir el atuendo adecuado según tu tipo de cuerpo, es clave para verte justo como quieres;

ahora bien, no por eso hay razón para divorciarte de las blusas estampadas si deseas verte más delgada, pero es importante que sepas elegir qué tipo de pantalón puede ser tu aliado para lucir el cuerpo de tus sueños. Ten presente que las figuras o diseños gran-

des te harán lucir más gruesa, así que si la idea es verte más delgada, lo mejor es elegir estampados pequeños y minimalistas. Si lo tuyo son las rayas, inclínate por las verticales, ya que te harán parecer más delgada.



UN INFARTO NO SIEMPRE CONLLEVA DOLOR DE PECHO. ¡REALIDAD!

Según un estudio hecho en 2012 en más de 1.1 millones de víctimas de infarto, 31 por ciento de los hombres y 42 por ciento de las mujeres no sufrieron dolor torácico antes de ser hospitalizados. La *American Heart Association* recomienda llamar con urgencias si se experimentan otros síntomas. Como mareo, dificultad para respirar e incomodidad en otras zonas del tren superior.



TENER SOBREPESO REDUCE LA ESPERANZA DE VIDA. ¡MITO! Los investigadores se refieren al fenómeno como la “paradoja de la obesidad”, aunque sería más exacto hablar de la “paradoja del sobrepeso”. El primer padecimiento se asocia a una gran cantidad de problemas físicos, entre ellos la llamada mortalidad general; no obstante, en el caso del segundo, la evidencia no es definitiva. Durante una revisión reciente de 10 estudiantes en más de 190,000 personas, se descubrió que, si bien corren mayor riesgo de desarrollar cardiopatía, las personas con sobrepeso son tan longevas como aquellas cuyo peso es normal.



NO DEBES PONER HIELO SOBRE UNA QUEMADURA. ¡REALIDAD! Gran parte de la lesión es atribuible a la respuesta inflamatoria; el hielo puede dañar las células y empeorar todo. Lo recomendable es sumergir la herida

en agua fría unos cinco

minutos. Después hay que lavar con jabón neutro y aplicar un ungüento antibiótico.



LOS ANTITRANSPIRANTES SON CANCERÍGENOS. ¡MITO! Estas sustancias retienen el sudor en el cuerpo temporalmente. Por eso algunos expertos creían que el líquido acumulado en los conductos sudoríparos propiciaba la formación de tumores. Pero aún no ha sido posible confirmar la teoría: de acuerdo con los resultados de la mayor investigación al respecto efectuada hasta la fecha, no existe ningún nexo ante el cáncer y el uso de antitranspirantes o desodorantes.



LAS BAJAS TEMPERATURAS PROVOCAN ENFERMEDADES RESPIRATORIAS. ¡MITO! Los gérmenes son los únicos culpables. Aún cuando salgas al frío helado con el cabello húmedo, si no hay patógenos, no te resfriarás. Sin embargo, existe correlación: los virus que causan el resfriado común prefieren los ambientes fríos.



CONTENER LOS ESTORNUDOS ES MALO PARA SALUD. ¡REALIDAD! En los instantes previos a que estos se produzcan, la presión en los pulmones se eleva. El aire acumulado necesita circular y el organismo intentará expulsarlo; no obstante, si te tapas la nariz y la boca, podría dirigirse a los oídos. Aunque es inusual, enviar el estornudo en esa dirección podría provocar

lesiones, como la rotura de la membrana del tímpano.



DEBES ENJUAGAR EL DENTÍFRICO TRAS EL CEPILLADO. ¡MITO! Al enjuagarte la boca con agua o productos sin fluoruro, eliminas el flúor que previene las caries; esto impide que surta efecto. Si necesitas enjuagarte, utiliza un poco de agua para eliminar el exceso de espuma dentífrico y luego escupe, tal como lo recomiendan ciertos estudios; además, así el mineral quedará en tus dientes.



LOS GRILLOS SON SUSTITUTOS SALUDABLES DE LA CARNE. ¡REALIDAD!

Según un artículo científico publicado en la *European Journal of Clinical Nutrition*, los insecto comestibles son tan saludables como la carne de res o pollo. Hasta podrían tener ciertas ventajas, como un mayor aporte de calcio, por ejemplo. Durante un estudio, el desayuno tradicional produjo más marcadores de inflamación en el intestino que la comida a base de grillos.



EL HUEVO ES MALO PARA EL CORAZÓN. ¡MITO!

Hace tiempo se creía que el colesterol de los alimentos elevaba la concentración de dicho lípido en la sangre y que esto, a su vez, aumentaba el riesgo de desarrollar cardiopatía. Según un experimento reciente en que participaron más de 400,000 adultos, comer un huevo al día incrementa los niveles de colesterol bueno y disminuye en 18 por ciento el riesgo de muerte por causas cardiovasculares.



Intervenir tu cuerpo quirúrgicamente para mejorar tu imagen, es una decisión que debes tomar teniendo en cuenta todo el panorama. Evalúa cuándo realmente es necesaria una cirugía estética.

IDENTIFICA EL OBJETIVO

Antes de tomar una decisión tan importante, lo primero que debes preguntarte es: ¿Para qué quieres operarte? Define si es vanidad o necesidad lo que te lleva a considerar mejorar tu aspecto físico. En el caso de que sea solamente vanidad, puedes estudiar qué opciones no invasivas hay en el mercado. Actualmente, existe una infinidad de tratamientos estéticos que pueden ayudarte a lucir mejor, sin tener que entrar al quirófano. Si, por el con-

trario, la necesidad de verte mejor es lo que te lleva a operarte, es fundamental que te documentes al respecto.

HAZ UNA LISTA

Medita y escribe los pros y los contras que tiene la cirugía plástica que estás considerando hacerte. Ten en cuenta tu presupuesto, e investiga sobre los tipos de cuidados posteriores que necesitarás.

OPINIÓN EXPERTA

Si ya decidiste que tu mejor opción es someterte a una intervención quirúrgica, busca cirujanos especializados. Asegúrate de que tenga una buena reputación, y de comparar sus opiniones con las de otros doctores. Debes tener total sinceridad con tu médico, para que entienda cuál es la idea que tienes en mente. Llévale fotografías que le muestren exactamente cómo quieres lucir. Recuerda que toda cirugía, por sencilla que sea, significa un riesgo

para tu vida, así que es importante elegir a profesionales de confianza.

BELLEZA SUBJETIVA

En principio, la cirugía estética es necesaria en casos en los que, por algún motivo no natural, el cuerpo ha sufrido cambios que rompen con la armonía visual. Es decir, personas que han sufrido accidentes que causaron estragos visibles en su cuerpo. Sin embargo, también es una excelente opción para aquellos que quieren mejorar su aspecto y superar sus inseguridades. Asegúrate de no obsesionarte con el bisturí, y ten presente que la belleza está en el ojo de quien la admira.

Someterse a una cirugía plástica, es una decisión personal que nadie puede cuestionar. Sin embargo, es importante que quien elija operarse lo haga consciente de los riesgos que puede representar. Fuente: Dubraska Marin



Probablemente no estabas enterado de su existencia. Sin duda, es una asombrosa área natural, ubicada en Arizona, siendo parte de la reserva: Paria Canyon-Vermilion Cliffs Wilderness, formada hace 190 millones de años, durante el período Jurásico, mejor conocida como "The Wave" (La Ola). Es muy particular la forma adoptada por la piedra arenisca en diferentes tonalidades, con remolinos y giros; como resultado de la erosión por el viento a lo largo del tiempo.



Consumir arroz favorece y cuida tu sistema

digestivo, pues su componente glúcido produce un efecto regulador sobre la flora intestinal y aumenta la presencia de bacterias benéficas que contrarrestan los patógenas que dañan el estomago.

MASCARILLAS CASERAS PARA EL CABELLO



• ALOE VERA Y HUEVO. Estos te ayudarán a regular el exceso de grasa, evitar la caída y lo dejará

sedoso.

- PLÁTANO Y MIEL. Te dará brillo y suavidad. Además, controla la caspa
- ACEITES DE COCO Y OLIVA. Humectará a tu cuero cabelludo.
- ACEITE DE MANZANA Y YOGURT. Equilibra el pH y evita la caída del cabello.

• VINAGRE DE MANZANA, ACEITE DE OLIVA y MAYONESA. Acondiciona el cabello y lo hace lucir radiante.

• LEVADURA DE CERVEZA, MIEL Y OLIVA. Esta mezcla es ideal para las melenas teñidas, les da vida al color y humecta.

En todo caso, para mantener un cabello perfecto, tienes que partir de lo básico; seguir una alimentación saludable. Debes comer muchas frutas, y tomar abundante agua. Sin olvidar mantenerlo siempre limpio. Utiliza más de un champú para que tú cabellera no se acostumbre a un solo producto.



LA TRIPOFOBIA

Aunque esta fobia no aparece en el manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM), son muchas las personas que suelen experimentar un miedo o aversión al observar patrones que tengan muchos agujeros. Algunos de los objetos que pueden causar esta sensación son los corales, panales de abejas, burbujas de jabón, trajes de lunares, y hasta un micrófono. Esta fobia no se considera una enfermedad, aunque si interfiere en el bienestar y en llevar una vida normal, es conveniente acudir a un profesional para evaluarla y tratarla.

CAUSAS

Las mayoría de las fobias tienen su origen en una mala experiencia traumática,

o son aprendidas culturalmente. En el caso de la tripofobia, no sucede lo mismo. Según un estudio publicada por la revista *Psychological Science*, las causas que provocan estos síntomas son muy parecidas a las que aparecen al ver un animal venenoso, es decir, la persona siente repulsión y se pone nerviosa al observar un patrón con agujeros.

TRATAMIENTO

Tiene diversas terapias psicológicas, entre ellas:

- ⇒ Terapia de exposición: Esta expondrá a la persona poco a poco al estímulo que provoca sus síntomas, ayudándolo a controlar la ansiedad.
- ⇒ Terapia cognitivo conductual: Implica también una exposición gradual al

estímulo, es decir, es combinada con otras técnicas que ayudan a lidiar con los comportamientos y pensamientos que generan el problema.

MEDICACIÓN

Los medicamentos deben ser prescritos por un médico psiquiatra. Normalmente suelen ser para casos más graves.

- ⇒ Tranquilizantes. Estos ayudan a controlar la ansiedad, ante una exposición que dé origen a los síntomas.
- ⇒ Antidepresivos. Se emplea para casos con cierta severidad, y actúan como inhibidores selectivos.
- ⇒ Medicamentos beta bloqueadores. Contrarrestan

los efectos de adrenalina que el organismo produce cuando existe una exposición a un temor.

SINTOMAS

Para saber si realmente pades de tripofobia, debes presentar los siguientes síntomas

- ⇒ Palpitaciones
- ⇒ Ansiedad
- ⇒ Repulsión
- ⇒ Opresión en el pecho
- ⇒ Mareo
- ⇒ Temblores
- ⇒ Asco y náuseas
- ⇒ Hormigueo en las extremidades
- ⇒ Sensación de desmayo
- ⇒ Falta de aire
- ⇒ Sudoración

Otros métodos que puedes aplicar en caso de ser menos graves; son la meditación o el yoga, que te ayudarán a disminuir, controlar y hasta eliminar la ansiedad.



WRAP DE ATÚN

INGREDIENTES

- 2 tortillas de harina tipo burrera
- 2 latas de atún en agua
- 3 cucharadas de mayo-

nesa light.

- ½ lata de ensalada de verduras
- 3 cucharadas de perejil picado
- 2 cucharadas de jalapeños picados en escabeche
- 6 hojas de lechuga, cortada al gusto

- Salsa mexicana al gusto
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- Licuar atún, mayonesa, verduras, perejil, y salpimentar
- Incorporar atún y chiles jalapeños picados.
- Calentar la tortilla para

que se suavice; sobre esta poner una cama de lechuga, el atún, y enrollar en forma de burrito

- Cortar en rodajas gordas, y servir acompañado de salsa mexicana.

Un plato ideal para la hora del almuerzo, pero puede resolver también una delicioso cena.

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



© 2019 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES (ECCAFS)
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

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.

“El ego es la inseguridad engalanada” - Quincy Jones