

Saber Vivir

AÑO 7 - NÚMERO 79 - AGOSTO 2025 - EDICIÓN MENSUAL

Precio \$1990



Alivie artritis con
cola de caballo

NEUMONÍA:

La relevancia de
vacunarse

LOS ALIMENTOS QUE CUIDAN LA SALUD CORONARIA

Lactancia materna:
previene infecciones
y muerte súbita

¿Qué es la
enfermedad de Chron?

Mitomanía: cuando
mentir es una enfermedad

10 REMEDIOS
NATURALES PARA
CUADROS DE ESTRÉS

PARA ADELGAZAR Y PREVENIR LAS DOLENCIAS

DIETA ORIENTAL

¡Venimos a cambiar la manera de endulzar!

Como el azúcar pero 0 calorías

¡ Nueva !



STEVIA DULRI

Cristalizada

Eritritol+Stevia



La perfecta combinación de dos edulcorantes de origen natural con la textura, forma de uso y el sabor del azúcar pero 0 calorías!

Enterate de más detalles en nuestras redes!



Agosto 2025
Año 7 Número 79
Saber Vivir es una publicación
mensual editada por

Editora
Ancona srl

Director Fundador
Lic. Ricardo Alfredo Gentile

Directora
Coly Escobar

Colaboraron en esta edición
Ana María Pataro, Denisse Rousseau
y Alberto Traversa
(desde España)

Redacción
Manzanares 2355 1 "C" CABA
(C1429) Buenos Aires
e-mail: sabervivirargentina@gmail.com

Propiedad Intelectual
Nº 5354569

Se permite la reproducción parcial o total
de las notas o artículos que no llevan
firma de autor, siempre que se cite la
fuente, previa autorización de los Editores.
Los documentos o notas firmadas son
responsabilidad exclusiva de sus autores y
no representan necesariamente la opinión
de los Editores Periodísticos. La Dirección
de la revista Saber Vivir agradece el envío
de opiniones y comentarios.

ISSN 1667-5762

Comercializadora de
Espacios de Publicidad
Producciones Publiexpress S.A.
comercial@publiexpress.com.ar

Saber Vivir
Propietario: Editora Ancona srl

SUMARIO

Signos vitales 4

Miscelánea informativa con temas de
interés general.

Vida Sana 6

Los alimentos que fortalecen el sistema
inmune. Alivie artritis con cola de caballo

Salud 14

Neumonía: la relevancia de vacunarse.
Transmisión de Chagas de madre a hijo.
¿Cuál es la diferencia diestro o zurdo? Lactancia
materna: previene infecciones y muerte súbita.
¿Qué es la enfermedad de Crohn?

Psicología 40

Miedos del embarazo: cómo enfrentarlos.
Mitomanía: cuando mentir es una
enfermedad.

Ideas prácticas 44

Las recetas de la abuela.

Alternativas 46

Lagrimaterapia: el poder curativo del llanto.
10 remedios naturales para cuadros de estrés.
Guía de diuréticos naturales. Musicoterapia:
reduce el estrés y la ansiedad.

Nutrición 62

El mejor aliado del sistema inmune: el yogur.
El romero alivia resfríos e indigestiones. Los
alimentos que cuidan la salud coronaria.
Dieta oriental: para adelgazar y prevenir las
dolencias.



“ *Conocida como plumerillo, el diente de león es nutritivo y muy desintoxicante. Su consumo en forma de infusión o como ensalada cruda, está recomendado en casos de hinchazón, síndrome de intestino irritable, hipertensión, reumatismo y malestar del hígado.* ”



ALIMENTOS PARA TRASTORNOS DEL SUEÑO

Si padece insomnio, le recomendamos consumir alguno de estos alimentos antes de irse a la cama:

- Hidratos complejos, ya que producen triptófano que el cerebro convierte en serotonina: papas, pan, arroz y cereales integrales, frutas y verduras frescas.
- Ricos en vitamina B, que fortalecen y relajan el sistema nervioso: leche y sus derivados, mariscos, carne, verduras de hoja verde, frutos secos.
- Ricos en cinc, que ayudan a reducir la tensión: ostras, mejillones, pipas de calabaza y girasol, carne magra, leche, queso, legumbres, levadura de cerveza.
- La banana actúa de manera similar que el cinc.
- Tomar leche endulzada con miel antes de acostarse, produce efectos sedantes y activa la serotonina.
- Las infusiones de lúpulo y de pasionaria son excelentes calmantes, hipnóticos y sedantes.
- Las infusiones de lavanda, tilo y toronjil ayudan a conciliar el sueño.

250

ml de agua y una pequeña porción de sauce son los ingredientes necesarios para preparar una infusión ideal para calmar dolores de cabeza. Beber una vez al día.

30

gramos de romero se necesitan para la preparación de una infusión desinflamatoria de músculos doloridos o inflamados. ¿Cómo hacer este remedio casero? Hervir 300 ml de agua y colocar 30 gramos de la planta durante 15 minutos. Cubrir, dejar reposar y mojar un paño con la infusión para aplicar en la zona afectada.

“ *El hipérico constituye un buen remedio para combatir los dolores corporales. Preparar una cucharadita de sumidades floríferas por taza de agua. Beber dos veces al día.* ”



RECETAS CASERAS ANTIARRUGAS

- En una procesadora poner un puñado de almendras y otro de semillas de girasol (peladas). Luego agregar cuatro gotas de aceite de almendras y crema de leche (cantidad necesaria) hasta obtener cierta consistencia. Aplicar diariamente, en la noche, sobre el rostro limpio, y enjuagar en la mañana.
- A partes iguales, mezclar levadura de cerveza, agua y aceite de germen de trigo. Hacer una pasta y usar sobre las líneas de expresión y arrugas.
- Licuar varias uvas (sin semilla) y aplicar la preparación sobre la zona afectada durante 20 minutos.

ALIMENTOS QUE CURAN EL MAL ALIENTO

- Ricos en fibra soluble, para acelerar el tránsito intestinal: pan, arroz y cereales integrales.
- Altos en contenido de vitamina C, para la salud de las encías: naranja, limón, pomelo, fresas, kiwi, mango, casis, verduras de hoja verde, perejil, pimienta, tomate o papa.
- Masticar hojas crudas de romero, berro fresco, menta o perejil.
- Tras las comidas, masticar semillas de cilantro que, además de eliminar el mal aliento, ayuda a hacer la digestión.

“ El té verde contiene catequinas, un tipo de antioxidante vegetal que elimina la acumulación de grasa en el hígado y promueve una adecuada función hepática. ”

PROPIEDADES DEL BOLDO

Las propiedades curativas y medicinales del boldo se aprovechan a partir de la preparación de infusiones y tisanas con sus hojas. El té se indica especialmente para malestares estomacales, de la vesícula biliar y del hígado; además posee propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y fungicidas, y resulta un excelente aperitivo. Por su parte, la tisana presenta efectos coleréticos, colagogos y diuréticos.

REMEDIOS PARA LA GARGANTA

Esa dificultad para tragar y esa sensación como si se estuviera quemando la garganta, muchas veces es el primer síntoma de un resfrío o gripe. Sin embargo, la irritación de la garganta puede deberse a otros factores, como hablar excesivamente y en voz alta o respirar por la boca (especialmente en la noche).

Gárgaras de manzanilla:

Hervir una cucharadita de manzanilla en una taza de agua por 10 minutos. Colar y dejar enfriar hasta que esté tibia. Hacer gárgaras según lo necesite.

Agua y sal: Mezclar una cucharadita de sal de mesa en medio litro de agua a temperatura ambiente. Luego,

haga gárgaras aproximadamente cada hora.

Jugo de verduras: Preparar un jugo con cuatro tallos de apio, dos zanahorias, 1/4 de hinojo y un diente de ajo. Para ello, debe lavar las verduras y pelar el diente de ajo. Licuar todos los ingredientes. Remover bien el jugo y tomarlo dos veces al día.

VIDA SANA

Los alimentos que fortalecen el sistema inmune



Cada vez que comemos, nuestro cuerpo se está nutriendo y por eso es importante que la dieta sea variada. Los nutrientes que necesitamos son los hidratos de carbono, las proteínas, el agua, los minerales, las grasas, las fibras y las vitaminas. Consumiendo a diario todos ellos, lograremos mantener la salud en óptimo estado, ya que estaremos fortaleciendo el sistema inmunológico, una auténtica barrera de defensa con la que cuenta nuestro organismo.

Para comer sano sólo hace falta tener ganas de cocinar con creatividad, aprovechando todos los nutrientes que nos ofrece la naturaleza. Existen maneras muy tentadoras de consumir cereales, legumbres, vegetales, frutas, entre otros alimentos. Uno de los grandes mitos es que comer sano cuesta más dinero y tiempo. Nada más erróneo. En esta nota presentamos recetas que se preparan en

menos de 20 minutos, y cuyos ingredientes están al alcance de todos los bolsillos. Los ingredientes necesarios para armar un menú inteligente, que nos provea de todo lo imprescindible para fortalecer nuestro sistema inmune, son naturales, se adquieren con poco dinero y -eso sí- se deben buscar en su estado más orgánico posible. Así, se preferirán aceite de oliva virgen, avena, sal marina, azúcar

orgánico, levadura de cerveza en copos, miel orgánica o yerba dulce (stevia pura sin químicos), semillas molidas, frutos secos, cereales, legumbres, frutas y verduras de estación, algas marinas, porotos de soja, almendras, etcétera.

¿Cuánta cantidad de cada alimento hay que comer por día? Los platos deben estar compuestos de los siguientes porcentajes:

- De un 40 a 55% de cereales

integrales.

- De un 25 a 50% de verduras (crudas, escaldadas y cocidas) y frutas crudas.
- De un 10 a 20% de legumbres o derivados de semillas.
- Y de un 5 a 10% de sopas, algas, condimentos, bebidas y algún permitido.

Recetas para fortalecer el sistema inmune

CALABAZA RELLENA CON TOFU

Ingredientes (2 porciones)

- Calabaza: 1 grande
- Tofu ahumado o común: 300 gramos
- Cebolla: 1 grande
- Pimiento rojo: 1
- Zanahoria: 1 mediana
- Ajo: 2 dientes
- Salvia: 5 hojas
- Semillas varias: 1 cucharada
- Agua fría: 100 cc
- Pimienta y sal: cantidad necesaria
- Aceite de oliva: cantidad necesaria

Procedimiento

Prender el horno. Cortar la calabaza al medio (sacarle las semillas), ponerla en una fuente con un poco de pimienta, sal y aceite de oliva. Cocinarla en un horno fuerte hasta que esté

La posibilidad de incrementar los años de vida tomando yogur se atribuye a las bacterias beneficiosas (probióticas) que contiene este producto.

blanda pero firme (30 minutos). Tostar las semillas de calabaza en una sartén con un poco de aceite y sal. Pelar y cortar la cebolla, y en cubitos la zanahoria y el pimiento. Picar el ajo y las hojas de salvia. Tostar y moler las semillas. Cortar en cubitos chicos el tofu. En una sartén dorar la cebolla, la zanahoria y el pimiento con un poco de aceite, pimienta y sal. Luego agregarle el ajo, la salvia y cocinar un minuto más. Tirarle el agua fría para levantar el fondo y apagar el fuego. Agregarle el tofu, las semillas y dejar que se enfríe. Ahuecar un poco la calabaza para poder rellenarla y, lo que se le saca, incorporarlo en la mezcla anterior integrándolo bien. Ahora es el momento de rellenar la calabaza y una vez que las tenga listas, calentarla cinco minutos en el horno, para que se incorporen los sabores. Deco-

rar la calabaza con las semillas tostadas.

BERENJENAS ASADAS DEL ORIENTE MEDIO

Ingredientes (4 porciones)

- Berenjenas: 4 grandes
- Cebollas: 2 grandes
- Ajo: 2 dientes
- Tomates perita: 6
- Avena instantánea: 50 gramos
- Azúcar integral: 1 cucharada
- Limón: 1
- Perejil y/o cilantro: un puñado
- Pimienta y sal: cantidad necesaria
- Aceite de oliva: 4 cucharadas
- Semillas de lino: 2 cucharadas
- Papel manteca: cantidad necesaria

Procedimiento

Precalentar el horno al máximo. Cortar las berenjenas de forma longitudinal (por la mitad a lo largo) y ponerlas en una fuente para horno, rociándolas con una cucharada de aceite, pimienta y sal. Asarlas cinco minutos y reservar. Picar el ajo y las hierbas seleccionadas. Cortar en juliana la cebolla. Cubetear los tomates. Rallar la cáscara del limón. Luego exprimirlo. En una sartén grande calentar el aceite y dorar la cebolla con un poquito de pimienta y sal. Luego agregarle el ajo, la ralladura de limón, la mitad de las hierbas y la cucharada de azúcar. Cocinar dos minutos a fuego medio/bajo, inmediatamente agregar el tomate y continuar con la cocción cinco minutos más. Por último incorporar las hierbas, la avena y revolver bien. Poner este relleno sobre las berenjenas, por encima rociarlas con las semillas, un poco más de pimienta, sal y jugo de limón. Agregarle una tasa

EL PODER DE LOS FERMENTADOS

Los alimentos fermentados (miso, chucrut, kéfir, etc.) aportan una gran cantidad de nutrientes y bacterias útiles que los hacen difíciles de reemplazar. Su consumo diario es característico en los pueblos longevos. Además, los grandes depuradores y desintoxicantes del organismo son la cebolla y el ajo crudo, el jugo de limón y el propóleo en ayunas, entre otros.

▶▶▶ Los alimentos que fortalecen el sistema inmune

de agua a la fuente y tapparla con el papel manteca. Cocinarlas en el horno por 30 minutos o hasta que las berenjenas al pincharlas estén blandas. Destapar y continuar la cocción cinco minutos más para que dore.

ESPINACA A LA CATALANA

Ingredientes (para 4 personas)

- *Espinaca*: 1 kilo
- *Ajo*: 2 dientes
- *Tomillo*: 1 puñado
- *Nueces*: 30 gramos
- *Pasas de uva*: 2 cucharadas
- *Harina integral*: 1 ½ cucharas
- *Papa*: 1 mediana
- *Zanahorias*: 3 medianas
- *Olivas verdes*: 40 gramos
- *Perejil*: 1 puñado
- *Pimienta y sal*: cantidad necesaria
- *Aceite de oliva*: cantidad necesaria

- *Caldo de verduras*: 100 cc

Procedimiento

Limpiar la espinaca. Cortar en cubitos la papa y la zanahoria. Picar el perejil y un diente de ajo. Sacarle el carozo a las olivas y reservar. Poner en una cacerola agua fría, un ajo cortado por la mitad, el tomillo y un poco de pimienta. Llevar al fuego. Cuando hierva, agregar la papa

y la zanahoria y cocinar por siete minutos. Reservar. Por otro lado, en una sartén grande o cacerola, a fuego medio alto, dorar con tres cucharadas de aceite el ajo picado, el perejil, las nueces, las olivas y las pasas de uva. Agregar la harina y remover. Incorporar de a poco el caldo de verdura o agua para que se forme una salsa espesa. Cuando esté hecho, mezclarla con las papas, zanahorias y la espinaca. Cocinar durante tres minutos y rectificar la pimienta y sal. Servir.

Uno de los activantes más efectivos del sistema inmunológico es el apio, debido al alto contenido de sodio orgánico que presenta.

HAMBURGUESAS DE LENTEJAS

Ingredientes (4 porciones)

- *Lentejas*: 500 gramos
- *Ajo*: 2 dientes
- *Cebollas*: 1 chica
- *Pimientos*: 1 chico (cualquier color)
- *Perejil picado*: 2 cucharadas

10 ALIMENTOS QUE NO PUEDEN FALTAR EN TU ALACENA

- **Repollo.** Encabeza la lista de alimentos que permiten activar el sistema inmunológico.
- **Aceite de linaza.** Recomendados por el Instituto Nacional del Cáncer de los Estados Unidos para prevenir el desarrollo de las tumoraciones cancerosas.
- **Champiñón Shiitake.** Se ha utilizado en Asia durante cientos de años por sus propiedades para mejorar y equilibrar el sistema inmunológico.
- **Soja.** Contiene numerosos elementos fitoquímicos que reducen los riesgos de desarrollar el cáncer de mama y de próstata.
- **Yogur.** La posibilidad de incrementar los años de vida tomando yogur se le atribuye a las bacterias beneficiosas (probióticas) que contiene.
- **Vegetales.** Hoy se sabe que las verduras con muchas hojas son potentes activadores del sistema inmunológico en el ser humano.
- **Apio.** Es uno de los activantes más efectivos del sistema inmunológico, debido al alto contenido de sodio orgánico que presenta.
- **Frutas cítricas.** Contienen una peptina que resulta muy efectiva en la lucha contra el desarrollo de las tumoraciones cancerosas.
- **Regaliz o palo dulce.** Tiene propiedades curativas formidables que benefician considerablemente la salud del ser humano.
- **Ajo.** Es un respetado agente contra los virus y los hongos, y un efectivo medicamento natural contra el desarrollo de las tumoraciones cancerosas.



Uno de los grandes mitos es que comer sano cuesta más dinero y tiempo. Nada más erróneo.

cucharadas

- *Avena instantánea*: cantidad necesaria

- *Aceite*: cantidad necesaria

- *Pan integral de amapola*: 4 panes

- *Repollo blanco* ¼

- *Aderezo a elección*

Procedimiento

Lavar el mijo en

abundante agua, enjuagándolo varias veces hasta que el agua salga clara. Ponerlo en un bol con los 800 cc de agua y dejarlo hidratar por lo menos media hora. Picar el pimiento, la cebolla, el ajo y el perejil. Tostar las semillas de chía y molerlas. En una cacerola dorar la cebolla y el pimiento con un chorrito de aceite y una pizca de pimienta y sal. Luego agregar el ajo y la mitad del perejil. Después de unos segundos, poner el mijo con agua y cuando comience a hervir, bajar el fuego a mínimo y cocinarlo durante 40 minutos (revolver de vez en cuando). Apagar el fuego y dejarlo reposar 10 minutos tapado. Por último, prender la hornalla, incorporarle la harina, la chía, la levadura de cerveza y revolver enérgicamente hasta lograr una pasta consistente (si es necesario, agregar un poco de avena para lograr la textura). Batir el huevo con el resto del perejil y agregárselo a la pasta. Formar las hamburguesas y empanarlas con la avena. Llevarlas al freezer y cuando estén firmes, empanarlas. Cocinarlas en una sartén a fuego mínimo con un buen chorro de aceite de oliva, así se doran bien de un lado. Darle vuelta y dejar que se doren del otro. ■

- *Huevos*: 2
- *Harina integral*: 50 gramos
- *Harina instantánea*: cantidad necesaria
- *Pimienta y sal*: cantidad necesaria
- *Aceite de oliva*: cantidad necesaria

Procedimiento

Cocinar las lentejas en abundante agua, con un ajo pelado, pimienta y sal. Una vez que estén bien blandas (30 minutos), enfriarlas. Mientras tanto, cortar lo más chiquito posible la cebolla, el pimiento, ajo y perejil. Procesar las lentejas con un chorrito de aceite y agregarle los huevos para que se forme una masa. En un bol grande, mezclar las lentejas con la cebolla, pimiento, el ajo, el perejil y la harina. Agregarle

un poco más de avena si nota que la masa quedó muy blanda. Sazonar. Hacer las hamburguesas y empanarlas con avena, para que queden crocante al comerlas. Cocinar en horno fuerte.

HAMBURGUESAS DE MIJO CON PAN DE AMAPOLA

Ingredientes (4 porciones)

Para las hamburguesas:

- *Mijo*: 100 gramos
- *Agua o caldo de verdura*: 800 cc
- *Pimiento rojo*: 1 chico
- *Cebolla*: 1 mediana
- *Ajo*: 1 diente
- *Huevo*: 1
- *Hojas de perejil*: 1 puñado
- *Harina integral*: 2 cucharadas
- *Semillas de chía*: 2 cucharadas
- *Levadura de cerveza en copos*: 2

VIDA SANA

Alivie artritis con cola de caballo

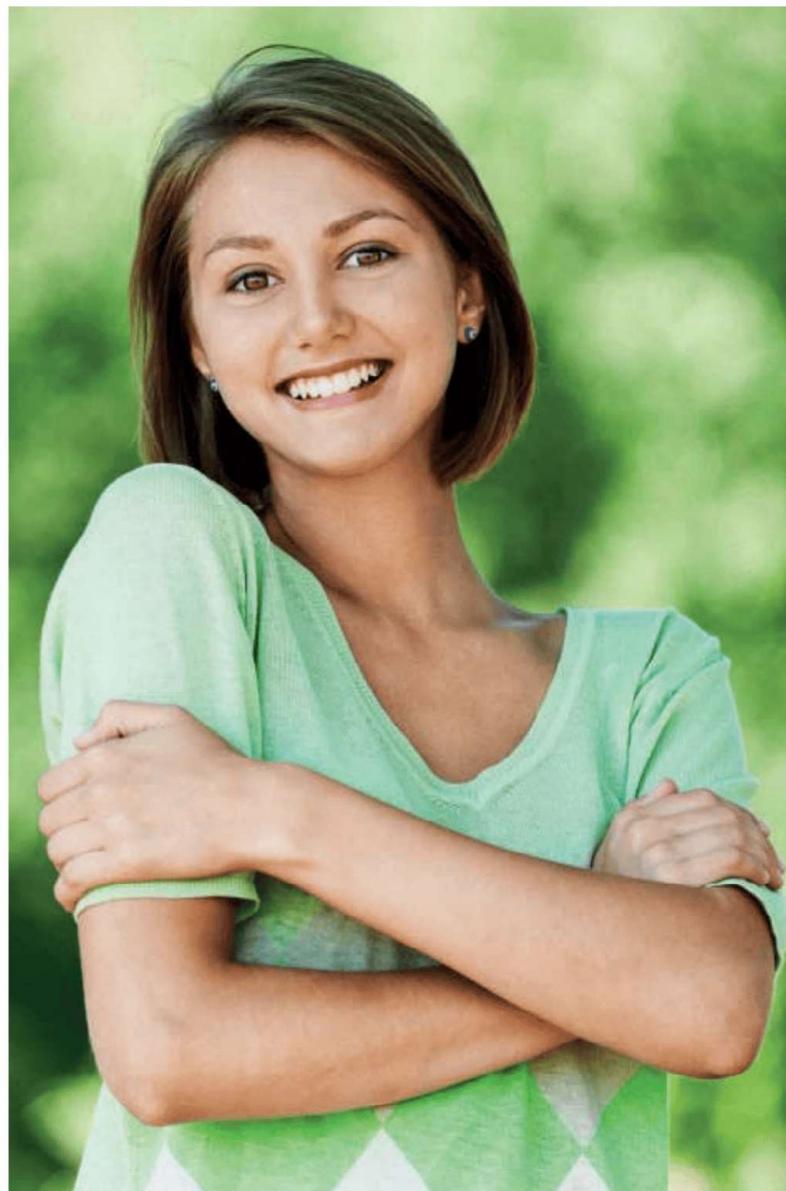
Planta medicinal conocida desde la antigua Roma, la cola de caballo es diurética, antihemorrágica, remineralizante y cicatrizante. En esta nota, todos los remedios caseros que se pueden preparar para aprovechar al máximo su potencial curativo.

La cola de caballo es una planta perenne. En invierno, su color es pardusco y el tallo, culmina en una espiga repleta de esporas. En verano, el tallo es de color verde estriado con nudos circulares de los que surgen frágiles ramitas segmentadas. Prospera sobre suelos arcillosos, en terrenos húmedos, nunca muy lejos del agua, desde márgenes de ríos y arroyos a campos encharcados y en torno a pastizales.

Recolección y conservación: Los tallos y las hojas se recolectan a finales de verano. Se secan en manojos colgados a la sombra y se suelen conservar en bolsitas selladas. Exhalan un agradable aroma que recuerda al de la manzanilla.

Por su composición y principios activos (saponósidos, taninos, flavonoides, alcaloides y sales minerales -sobre todo sílice y potasio- y vitamina C) tiene acción antihemorrágica, cicatrizante, antifúngica, diurética, astringente y remineralizante. El gran secreto de la cola de caballo es su contenido en sílice, sustancia que se asocia a los procesos de crecimiento, y que está presente tanto en los pulmones, cerebro, hígado y músculos, como también en las uñas, pelo, piel y tejido conjuntivo. Gracias a su contenido en sílice y potasio, se revela como un excelente

diurético, indicado en afecciones renales e inflamaciones de la vejiga urinaria y de la próstata, y para quienes tienen la necesidad de aumentar la cantidad de orina por tener tendencia a retener lí-



quidos. Al limpiar las vías urinarias (acción detoxificante), contribuye a depurar la sangre, y a larga reduce ciertas afecciones de la piel. Por ello está muy indicada en caso de eccemas y herpes, así como en hongos de la piel.

Acelerar el metabolismo

Metabolismo: La cola de caballo constituye una de las especies más diuréticas de todas las plantas. Es decir que posee una gran capacidad para eliminar agua del cuerpo, hasta el extremo que puede llegar a aumentar la orina en un 30 por ciento más de lo que es habitual. Este hecho hace que su nom-



El gran secreto de la cola de caballo es su contenido en sílice, sustancia que se asocia a los procesos de crecimiento, y que está presente tanto en los pulmones, cerebro, hígado y músculos, como también en las uñas, pelo, piel y tejido conjuntivo.

LO QUE CONVIENE EVITAR

La cola de caballo tiene muchas ventajas, pero también algunos inconvenientes que conviene tener en cuenta al consumirla. Los expertos aconsejan evitar el consumo de extractos de la planta durante más de seis semanas o fuera de las dosis indicadas, salvo bajo control profesional, ya que puede irritar el tracto digestivo. Tampoco hay que tomarla, si se está embarazada o en lactancia, ya que los principios activos del equiseto pueden pasar al feto o al recién nacido.

Si las mucosas gástricas están irritadas, porque son frágiles o se ha ingerido alcohol, una comida copiosa o picante o fármacos como la aspirina o un antiinflamatorio, hay que evitar ingerir esta planta, porque puede agravar el problema. El empleo prolongado y a dosis altas de la hierba también puede irritar el tracto urinario.



bre científico -Equisetum arvense- aparezca en la composición de la mayoría de productos que habitualmente se venden para reducir peso. Esta propiedad se debe a la acción de varios componentes, entre los cuales hay que destacar la equisetonina y el potasio, pero también intervienen otros, como el calcio, el magnesio, el ácido ascórbico y el ácido cafeico.

Por otra parte, y teniendo en cuenta todas sus propiedades, la cola de caballo se utiliza para problemas de retención de líquidos. En este sentido, se puede considerar la cola de caballo como uno de los mejores depurativos para el tratamiento de las siguientes enfermedades o problemas metabólicos:

- En la obesidad o hidropesía.
- En el exceso de ácido úrico.
- En enfermedades reumáticas, como la artritis y la gota.
- En enfermedades del aparato urinario, especialmente cuando se produce poca cantidad de orina, lo que se conoce médicamente como oliguria, con la consiguiente



▶▶▶ Alivie artritis con cola de caballo

- probabilidad de desarrollar piedras en los riñones (cálculos renales), enfermedades de la vejiga urinaria (cistitis), problemas de próstata (prostatitis), etc. Para estos malestares, preparar el remedio de esta manera: Decocción durante 30 minutos de 100 g de la planta seca por litro de agua. Tomar un par de tazas al día.
- Hemorragias: El equiseto o cola de caballo es un buen remedio para detener las hemorragias, ya que los ácidos péctico y gálico constituyen buenos hemostáticos que detienen la pérdida de sangre. Por lo tanto, su uso será apropiado en situaciones en las que se produzca una pérdida de sangre más grande de lo normal: menstruaciones demasiado abundantes (metrorragia), sangrados uterinos, sangrados frecuentes de nariz, esputos sanguinolentos, presencia de sangre en la orina, etc. (Tomar tres tazas al día, de la preparación anterior, o 6 gr. de extracto fluido, al día).



Remedio para los huesos

- Por su contenido en silicio, esta planta se recomienda cuando es necesario que el cuerpo repare tejidos óseos que se encuentran en mal estado, fruto de algún traumatismo o de la propia descalcificación corporal. La sílice ayuda a fijar el calcio, por lo que el organismo puede almacenar más cantidad de este mineral y conseguir formar huesos o tendones en mejor estado. Será muy interesante utilizar esta planta cuando se haya producido alguna fractura en algún hueso o ligamento, o en las distensiones de estos últimos. Igualmente será recomendable en aquellos casos en que se produzca una pérdida anormal de calcio o una mala fijación del mismo, tal como ocurre en la osteoporosis.
- Cabello: Por su contenido en silicio, la cola de caballo resulta también adecuada para mantener el cabello en buen estado, ayudando en la prevención de la calvicie y en la aparición de la caspa. (Infusión de una cucharadita de planta seca por taza de agua. Tomar una taza al día)
- Uñas: Ingerir infusión de cola de caballo fortalece la uñas frágiles o quebradizas e impide que se rompan con tanta facilidad. (Infusión de una cucharadita de planta seca por taza de agua. Tomar una taza al día).

Genitales y hemorroides

Piel: Usada externamente, posee propiedades astringentes y vulnerarias que resultan útiles en el tratamiento de enfermedades de la piel, como

RECETA PARA CURAR HERIDAS

En caso de heridas, hay que mezclar 20 gramos de cola de caballo con iguales cantidades de caléndula, milenrama, rabo de gato y consuelda. Después, verter 50 gramos de mezcla, por litro de agua hirviendo, dejarla en ebullición durante 10 minutos, filtrar el líquido y aplicarlo sobre las zonas lesionadas, hasta cuatro veces al día, para que cicatricen.



eccemas, o en heridas que presentan dificultades en su curación, limpiando la zona afectada con la infusión de una cucharadita de hojas secas, por taza de agua. En el caso de úlceras bucales, realizar enjuagues con la preparación anterior. Esta misma propiedad puede utilizarse para tratar los ojos inflamados o doloridos, los orzuelos, y combatir la irritación o el picor que generan afecciones oculares, como la conjuntivitis, aplicando el líquido de la infusión, con una gasa.

Aparato genital femenino: Estas propiedades curativas, en uso externo, pueden aprovecharse para aliviar las inflamaciones o infecciones de la vulva y de la vagina (vulvitis, vulvovaginitis, vaginitis)

Realizar lavados con la decocción de 60 gr. de planta seca, por litro de agua.

Hemorroides: La misma preparación anterior puede utilizarse para tratar externamente las hemorroides, especialmente aquellas que sangran, realizando lavados con la decocción de 60 gr. de planta seca, por litro de agua.

Hemorragias nasales: Aparte de usarla interna-

EL GRAN SECRETO: EL SILICIO

El equiseto es un gran remineralizante, útil para reponerse de la fatiga, lesiones, convalecencias o de un mayor esfuerzo físico. Buena parte de sus propiedades medicinales se deben a su riqueza en silicio o sílice. La planta contiene un alto porcentaje de distintas formas de esta sustancia, como el silicato, un mineral que está presente en muy poca cantidad en el cuerpo humano, pero resulta vital, porque fortalece la regeneración de los tejidos.

El silicio forma parte de casi todas las partes del cuerpo, desde el cerebro, los huesos, cartílagos y tendones hasta los pulmones, los músculos, la piel, los cabellos, las uñas y tejidos conjuntivos. Su presencia normal en el organismo garantiza la salud y reparación de los tejidos; su deficiencia ha sido relacionada con alteraciones en los dientes y huesos, y una baja resistencia física.

mente, tal como se ha visto antes, es conveniente reforzar los capilares nasales externamente, para impedir su rotura. Para ello introduciremos un trozo de algodón mojado con un poco de jugo de la planta tierna, en el agujero nasal sangrante.

Otros usos

Insecticida ecológico: El líquido resultante de las decocciones bien concentradas de cola de caballo, pueden utilizarse para combatir plagas de una manera ecológica. Para ello debe realizarse una decocción al 10 por ciento de la planta, con la que luego se fumigarán los productos de la huerta, árboles frutales, etc. Su poder para eliminar los hongos y otros insectos aumenta si se combina al 50 por ciento con el purín de ortigas. (Para realizar el purín de ortigas dejaremos reposar unos 200 g. de ortigas en un litro de agua durante 4 días. Tomaremos parte del líquido resultante y le añadiremos un 80 o 90 por ciento más de su peso en agua.) ■

Neumonía: la relevancia de vacunarse

Una encuesta reveló que el 69% de los adultos mayores de 65 años, y de entre 18 y 65 años que presentan comorbilidades, no se vacunaron contra el neumococo. Entre los que sí se vacunaron, la principal motivación para hacerlo fue la recomendación de su médico.



Recientemente, se presentaron las conclusiones de una investigación que incluyó a más de 300 argentinos, sobre el grado de concientización de la comunidad acerca del riesgo que la neumonía representa para la salud y su conocimiento sobre la existencia de vacunas para prevenirla. Entre los resultados del sondeo, realizado por la consultora A Plus A, se vio que casi 7 de cada 10 personas que participaron en la encuesta (69%) no estaban vacunadas contra el neumococo, a pesar de tener indicación precisa de hacerlo por ser mayores de 65 años o por presentar comorbilidades como asma, EPOC, diabetes, trasplante, enfermedad cardiovascular o VIH, entre otras.

Si bien la neumonía puede cursarse de manera ambulatoria, en ocasiones puede ser grave, requerir internación y hasta ocasionar la muerte. Según estadísticas de nuestro país, 1 de cada 4 mayores de 65 años que se internan por neumonía fallece al

cabo de un año. “Estos resultados son particularmente alarmantes, sobre todo teniendo en cuenta que estamos hablando de una población de riesgo y de una vacuna que se encuentra disponible en forma gratuita para los adultos mayores y para quienes padecen comorbilidades”, sostuvo el Dr. Gustavo Lopardo, médico infectólogo y ex presidente de la Sociedad Argentina de Infectología (SADI).

Nada reemplaza al consejo médico

Otro dato relevante fue que los que sí estaban vacunados (31% de los participantes), manifestaron que el principal motivo que los impulsó a hacerlo fue la recomendación médica. “Este punto es crucial. En materia de salud e inmunización, hay mucho por hacer en concientización, pero nada reemplaza el consejo médico. Es prioritario trabajar con todos los profesionales de otras especialidades como car-

Debemos actualizar el concepto de vacunas y entender que no son en absoluto una herramienta exclusiva para los más chicos.

diólogos, ginecólogos, neumonólogos, clínicos y gerontólogos para que le expliquen a sus pacientes los beneficios de la vacunación y la recomienden a sus pacientes cuando corresponda”, agregó el experto.

Por otro lado, y tal como refiere el Ministerio de Salud de la Nación, es pertinente remarcar la importancia del efecto rebaño: debe recordarse que las óptimas coberturas de vacunación en los niños son una importante forma de prevención de la enfermedad neumocócica en los adultos.

La experiencia de los Estados Unidos

Paralelamente, se conocieron los resultados de una investigación sobre 2.034 mayores de 65 años en los Estados Unidos, internados a causa de una neumonía adquirida en la comunidad (no intrahospitalaria), y se encontró que la población que había recibido al vacuna antineumocócica presentó un 73% menos de riesgo de hospitalización por causa de alguno de los serotipos incluidos en la vacuna, respecto de los que no habían sido inmunizados.

El trabajo, denominado *“Efectividad de la vacuna conjugada antineumocócica 13 valente contra la hospitalización por neumonía adquirida en la comunidad en adultos mayores de Estados Unidos”*, fue publicado en la revista científica *Clinical Infectious Diseases*. Su importancia no solo radica en la cantidad de pacientes evaluados, sino que se realizó en condiciones del mundo real, fuera de los circuitos restringidos de investigación clínica acotada, con personas que habían sido o no vacunadas en función de las recomendaciones de sus médicos de cabecera.

“Investigaciones de este tipo confirman la importancia de la vacunación en esta población de personas para prevenir complicaciones e incluso la muerte,

SÍNTOMAS DE LA NEUMONÍA

Muchas personas no son conscientes de las señales y síntomas de la neumonía. Ésta es una infección en los pulmones que puede presentar síntomas como:

- Tos (con o sin expectoración amarillenta o sangre).
- Fiebre.
- Dificultad para respirar.
- Catarro.
- Escalofríos.
- Frecuencia cardíaca aumentada.

y representan un verdadero desafío para la comunidad médica: no deberían llegar a la guardia personas con neumonía no vacunadas por desconocer la existencia de las vacunas o porque sus médicos olvidaron recomendarlas”, remarcó el Dr. Lopardo.

“Debemos actualizar el concepto de vacunas y entender que no son en absoluto una herramienta exclusiva para los más chicos: hoy contamos con vacunas para todas las etapas de la vida, por lo que los adultos tienen que saber que hay algunas obligatorias para ellos. Entre todos, podemos prevenir las neumonías, es un trabajo conjunto de toda la sociedad y tenemos que asumir un fuerte compromiso en ese camino”, completó.

Esquema de vacunación en adultos

La vacunación contra el neumococo consiste en la aplicación de 2 vacunas diferentes, lo que se denomina esquema secuencial. Primero, la vacuna antineumocócica conjugada 13 valente y, 12 meses después, la vacuna polisacárida 23 valente. Quienes padecen trastornos del sistema inmunológico, deben darse la segunda vacuna 8 semanas después de la primera. Quienes ya hayan recibido alguna de las vacunas y tengan que completar el esquema, consulten con su médico al respecto.

La vacuna antigripal, debe aplicarse todos los años, idealmente en otoño, antes de los primeros fríos. Ésta y la vacuna contra el neumococo pueden aplicarse en el mismo momento, una en cada brazo. Los mayores de 65 años no requieren orden médica para recibir ambas vacunas, mientras que quienes presenten una condición de riesgo deben contar con la indicación. ■



Transmisión de Chagas de madre a hijo

Debido a fenómenos migratorios, el mayor número de infectados se encuentra en áreas urbanas. Esto hace que nazcan una gran cantidad de hijos de madres infectadas que están cursando la fase crónica en forma asintomática. La Sociedad Argentina de Pediatría advierte que la transmisión perinatal, es decir, durante el embarazo o al momento del parto, se encuentra en crecimiento y ya representa cerca de 4 de cada 10 casos nuevos casos.

Si bien la forma principal de transmisión del Chagas sigue siendo el contacto con la vinchuca, el insecto que porta el parásito, desde la Sociedad Argentina de Pediatría advierten un importante crecimiento de la transmisión perinatal, es decir, durante el embarazo o al momento del parto, que representaría actualmente cerca del 40 por ciento de los casos.

Pese a que en la Argentina el estudio para detectar la enfermedad en la madre embarazada es obligatorio y se realiza masivamente, por falta de seguimiento posterior y ausencia de controles se estima que luego del parto se detecta apenas 1 de cada 3 niños que contrajeron Chagas por esta vía.

“Lamentablemente, un adulto enfermo es un niño que no se detectó”, remarcó el Dr. Jaime Altcheh, médico pediatra, miembro de la Sociedad Argentina de Pediatría (SAP) e investigador principal del CONICET. “Debemos cumplir debidamente las normas referidas al tamizaje universal de Chagas para las embarazadas, detección de los recién nacidos positivos y su tratamiento en busca de la curación”, insistió.

Principal vía de infección

En un informe reciente elaborado en conjunto por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), denominado *“El futuro de la lucha contra el Chagas”*, se advierte que la transmisión materno infantil es hoy la principal vía de infección en los países que han controlado la transmisión vectorial mejorando

ACERCA DEL CHAGAS

El Chagas es una enfermedad infecciosa potencialmente mortal causada por el parásito *Trypanosoma cruzi*. Existen varias formas de contagio: la más común es a través de la vinchuca, el insecto que funciona como vector que, al picar y succionar la sangre, hincha su intestino y defeca sobre la piel de su víctima depositando los parásitos. Por la picazón, la persona se rasca y -sin quererlo- introduce el microorganismo en los tejidos de su piel.

La transmisión perinatal, otra de las formas de contagio, está creciendo vertiginosamente y ya representa cerca del 40% de los casos, en parte por la disminución de la presencia domiciliar de vectores al mejorar el estado de las viviendas y por la falta de control para interrumpir la transmisión congénita.

Otras formas de infectarse de Chagas son las transfusiones sanguíneas y los trasplantes de órganos, aunque afortunadamente en aquellos países que han perfeccionado las técnicas de tamizaje de los bancos de sangre, como el nuestro, esta vía de transmisión prácticamente ha desaparecido. Mientras que el contagio por la ingesta de alimentos contaminados, si bien es muy infrecuente, puede darse a través de la ingesta de frutos regionales, jugos y otros que hubiesen estado en contacto con las heces de la vinchuca infectada. No existe contagio del Chagas a través de la saliva ni por contacto sexual.



sus estándares de vivienda y aplicando el tamizaje universal en bancos de sangre, situación que incluye a la Argentina y, en nuestra región, se comparte con Brasil, Chile, Honduras, Nicaragua, Paraguay y Uruguay. Contribuye también a este nuevo tipo de transmisión vertical la migración de personas de áreas endémicas a zonas urbanas.

Se calcula que un bebé de una madre con Chagas tiene entre el 2 y el 8 % de posibilidades de contraer la infección durante el embarazo y el parto. Distintas estimaciones refieren que nacen por año en nuestro país entre 1000 y 1300 niños con Chagas, pero solo se logra diagnosticar y tratar a un tercio de ellos.

“Esta circunstancia no solo representa un problema de salud pública por omisión de un diagnóstico que debería ser muy sencillo, sobre todo conociendo el universo de madres ya detectadas, sino que produce a largo plazo una afectación de la salud de los infectados y una potencial ampliación en la cadena de contagio, a punto de partida de las niñas afectadas, que luego tendrán hijos con la enfermedad”, remarcó la Dra. Elizabeth Bogdanowicz, infectóloga pediatra, Secretaria del Comité de Infectología Pediátrica de la SAP.

El Chagas no da síntomas

Se estima que en la Argentina por lo menos un millón y medio de personas de todas las edades están infectados con Chagas, una enfermedad parasitaria potencialmente mortal causada fundamentalmente por la picadura de la vinchuca, portadora del microorganismo, y por el contagio de madre a hijo durante el parto. Sin embargo, menos del 10% de los infectados cuenta



▶▶▶ Transmisión de Chagas de madre a hijo



Nuevas formulaciones de los medicamentos disponibles han sido adaptadas para los niños, lo cual mejora el tratamiento, que es altamente efectivo.

con diagnóstico y recibe algún tipo de tratamiento, ya que la gran mayoría desconoce su condición y desarrolla la enfermedad en forma asintomática.

"Lamentablemente, como el Chagas suele no dar síntomas, en general no se lo sospecha y no se lo busca. Recién a largo plazo, tras 30 o 40 años, aparecen, entre otros problemas, complicaciones cardíacas muchas veces irreversibles", afirmó el Dr. Altcheh. El tratamiento es altamente efectivo con las drogas disponibles (Benznidazol y Nifurtimox) especialmente en la edad pediátrica. Esto refuerza la necesidad de un diagnóstico temprano. A su vez, se han proba-

do recientemente formulaciones pediátricas.

Las cardiopatías a largo plazo producidas por el Chagas son causadas por una alteración en la conducción del estímulo eléctrico al corazón, lo que produce un debilitamiento del ventrículo izquierdo que con el tiempo favorece el desarrollo de insuficiencia cardiomegalia (aumento anormal del volumen del corazón) y arritmias. Esta situación se origina en la formación de nidos de parásitos en el propio músculo cardíaco. Otras alteraciones, aunque no tan frecuentes por el tipo de parásito presente en nuestro país, son afectaciones gastrointestinales y del sistema nervioso.

"En todos los casos, ésta sigue siendo una enfermedad propia de la gente de menores recursos y constituye un verdadero indicador de situaciones de pobreza", reflexionó la Dra. Bogdanowicz. Recomendando que todas aquellas personas que hubiesen estado expuestas a la presencia de la vinchuca o que tengan alguna duda sobre la posibilidad de estar infectados, no duden en solicitarle a su médico la realización del test del Chagas. Y particularmente que todas las embarazadas se cercioren que les hayan realizado un estudio para diagnosticar y en caso de ser positivas se ocupen de reclamar el testeado de sus bebés, sin excepción.

Medidas de prevención

"Desde la Sociedad Argentina de Pediatría hemos firmado un convenio con la OPS para fomentar y potenciar el diagnóstico y tratamiento de los niños infectados, porque en la edad pediátrica la enfermedad es curable", sostuvo el Dr. Altcheh. De hecho, la OPS lanzó en 2017 un programa integral (ETMI plus) para eliminar hacia 2020 la transmisión materno infantil de cuatro enfermedades, incluido el Chagas.

Como medidas de prevención para no contraer la enfermedad, entre otras, los especialistas recomiendan evitar la exposición al insecto transmisor, alejar los animales de corral de la casa (ya que ellos favorecen la proximidad de la vinchuca al hogar), mantener el hogar ordenado, limpio y fumigado, eliminar los techos de paja y revocar huecos en techos y paredes (que es donde el insecto suele anidar), detectar deyecciones de la vinchuca (rastros que dejan en sábanas, pisos y paredes), e instalar mosquiteros y mantenerlos en buen estado. ■

NOTICIAS MÉDICAS

“ *Comer yogur con **Lactobacillus acidophilus** diariamente, aporta bacterias buenas y sirve para tratar las infecciones.* ”

CLAVES PARA CUIDAR LA SALUD DEL CEREBRO

La salud del cerebro hace referencia a la capacidad de recordar, aprender, planificar, concentrarse y mantener una mente clara y activa. El concepto de salud cerebral se basa simplemente en la reducción de factores de riesgo que pongan en peligro estas capacidades con el paso de los años. ¿Cómo cuidarlo?

- 1. Hidratarlo y nutrirlo bien con comidas sanas:** carnes magras, frutas, legumbres, verduras y cereales. Esto hará que tenga la energía suficiente para tener un funcionamiento pleno.
- 2. Dale siempre un nuevo desafío:** aprender un idioma, mantenerse al día con las noticias, leer o hacer lo que más guste, pero siempre tratar de aprender algo nuevo.
- 3. Descansar bien:** nuestro cerebro también necesita una buena cantidad y calidad de sueño.
- 4. Brindarle emociones positivas:** juntarse con amigos y fomentar vínculos empáticos, donde la risa, el divertimento y el disfrute sano sean parte de la vida cotidiana.
- 5. Realizar actividad física:** todos los días, de manera moderada.
- 6. Meditar:** la meditación y el mindfulness mejoran la calidad de vida de nuestro cerebro.

POMELO: DESDE EL EXTREMO ORIENTE

Originario de extremo Oriente, el pomelo posee un sabor amargo y ácido característico. Esta fruta cítrica tiene la propiedad de fortalecer el sistema inmunológico por la cantidad de vitaminas que aporta (C, B1, B2 y P). Beneficia además, las funciones de la vesícula biliar, el corazón y el hígado. Hace algunos años fue utilizado principalmente como un diurético y depurador en distintas dietas contra la obesidad; pero con el tiempo se descubrió que además posee una gran capacidad para la eliminación de toxinas y el mejoramiento de todo tipo de funciones digestivas, hepáticas y renales. Pero eso no es todo: el pomelo es antihemorrágico, desinflama la próstata en personas con problemas de prostatitis, facilita la eliminación completa de todo tipo de parásitos intestinales, así como también estimula adecuadamente la formación de glóbulos blancos.

PROPÓLEO: NO A LA VEJEZ

El propóleo es una cera resinosa que segregan las abejas para cubrir las celdas de sus panales y remendar las fisuras. En dermatología se utiliza en ciertas preparaciones contra infecciones, acné e irritaciones cutáneas. La cosmetología le reconoce propiedades antienvjecimiento, pues contiene aminoácidos como la arginina y la prolina, que intervienen en la formación del colágeno y la elastina. Las vitaminas, los oligoelementos y los aminoácidos que tiene aseguran buena nutrición a la piel. Los flavonoides del propóleo refuerzan las paredes de los micro capilares cutáneos y luchan contra los famosos radicales libres, agentes del envejecimiento.

¿Cuál es la diferencia diestro o zurdo?

Los motivos por los cuales se es de una u otra manera son meramente neurológicos, es decir, que la elección está determinada por el cerebro y depende de la lateralidad de cada persona. ¿Tienen más ventajas unos que otros?

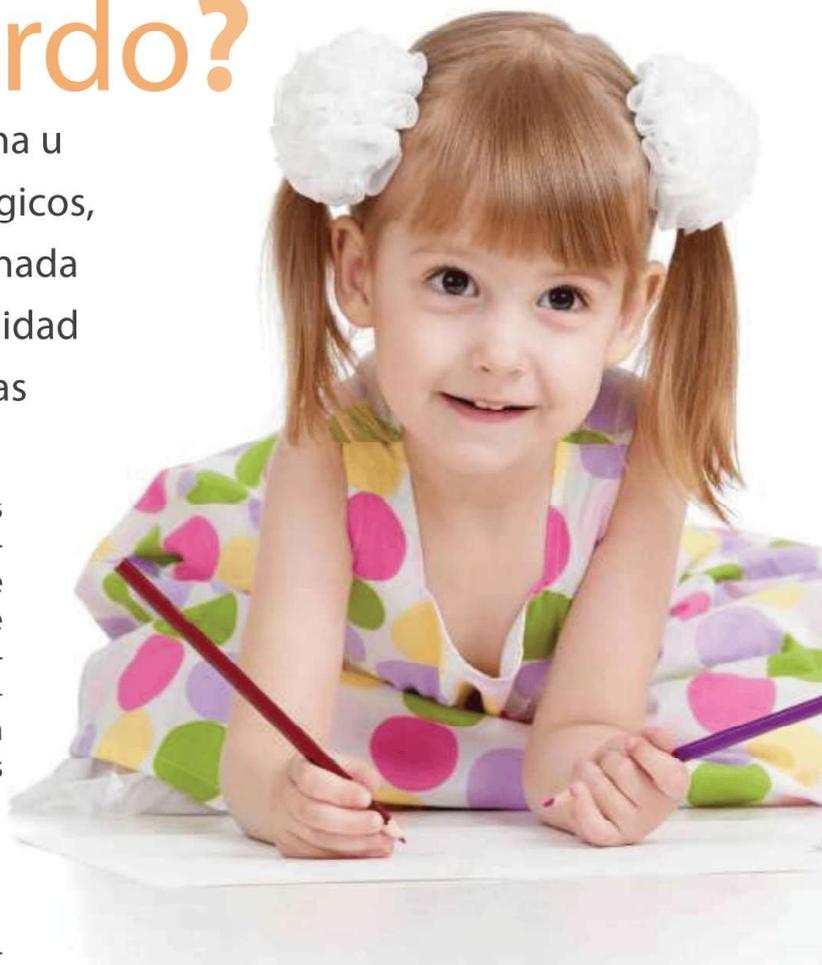
Es una realidad que la mayoría de la población es diestra, mientras un pequeño porcentaje es zurda, y otro tanto menor, ambidiestra, o sea, que usa indistintamente ambas manos o piernas. En este sentido, en un mundo pensado para diestros, los zurdos están obligados a adaptarse y entrenar su cerebro para sortear las dificultades cotidianas y forzar a que se produzca una mayor interacción entre ambos hemisferios cerebrales.

Derecho vs. izquierdo

En lo que respecta a las causas de ser diestro o zurdo, los especialistas mencionan que son neurológicas, es decir, que ser de una u otra manera está determinada por el cerebro y depende de la lateralidad de la persona. La lateralidad es un predominio motor relacionado con las partes del cuerpo que integran sus mitades derecha e izquierda. La lateralidad se refleja en el hecho de que uno de los lados del cuerpo predomina sobre el otro en la realización de la mayoría de las actividades: los zurdos tienen lateralidad izquierda, los diestros derecha.

La zurdera es una condición no sólo genética sino también ambiental. En el primer caso, el predominio de una u otra lateralidad está condicionado por los genes, por lo que existen más posibilidades que el bebé sea zurdo si existen antecedentes familiares. En el segundo caso, diversos psicólogos creen que la lateralidad se relaciona con factores ambientales y depende del aprendizaje que hacen los niños de sus padres, la influencia del colegio o los hábitos que inculcan sus allegados.

Ahora bien, ¿existen diferencias significativas en



las capacidades de las personas según sean diestras o zurdas? Más allá de los mitos, lo cierto es que las distintas habilidades se relacionan con la distribución de las funciones cerebrales.

El cerebro humano se divide en dos zonas: mientras el hemisferio izquierdo se encarga de controlar el discurso y el lenguaje y de procesar la información lógica y numérica, el hemisferio derecho se vincula más a la creatividad y controla las emociones. Cabe aclarar que no son hemisferios opuestos sino complementarios, y no hay uno más importante que el otro.

En la mayoría de las personas la escritura se regula desde el lado izquierdo, que es el que controla la mano derecha, mientras que en el caso de los zurdos lo hace el derecho. Por ejemplo, el hemisferio derecho del cerebro -relacionado con la genialidad y creatividad- está más activo en los zurdos; por ende, suelen destacarse en algunos deportes (como el tenis) porque dicho hemisferio se especializa más en tareas de visión espacial.

DIFERENTES TEST

Existen sencillas pruebas que facilitan la posibilidad de determinar si los niños son diestros o zurdos:

- **Test de Harris**

Se realizan 10 acciones como: lanzar una pelota, dar cuerda a un reloj, golpear con un martillo de juguete, cepillarse los dientes, peinarse, abrir una puerta, cortar con tijeras o escribir.

- **Test de Zazzo**

Se proponen acciones a modo de juego para atender a las distintas partes del cuerpo que el niño usa:

- La mano: distribución de naipes o cubos.
- El ojo: puntería (colocar una pelota en un agujero, ubicar un palito en la cerradura).
- El pie: rayuela, patear una pelota.

- **Test de Bergea**

Se realizan determinados movimientos y pruebas para una mano como golpear un martillo de juguete o un palito de tambor, sacar pequeños objetos de una caja.

- **Prueba de punteado de Mira Stambak** (de 6 a 10 años).

Consiste en completar lo más rápido posible una hoja cuadriculada, con ambas manos, determinándose para cada edad un puntaje donde puede observarse la incoordinación.

Ser zurdo

Por lo tanto, son zurdas aquellas personas con tendencia natural a utilizar preferentemente el lado izquierdo del cuerpo, ya sea la mano o el pie; integran un fenotipo minoritario de la especie humana.

Hasta los 3 ó 4 años los pequeños usan ambas manos indistintamente. Normalmente es en la escuela donde se detecta que un niño es zurdo porque es el momento en que empieza a utilizar las manos con más frecuencia. Para comprobar si es zurdo o diestro hay que observar qué mano, pie u ojo utiliza cuando patea una pelota, se cepilla los dientes, se peina, toma un vaso, escribe o abre una botella. Por ende, el ojo, mano o pie elegidos naturalmente para realizar

las acciones serían los dominantes.

En este sentido, el niño zurdo debe ser estimulado desde pequeño para desarrollar correctamente sus destrezas y además se le deben enseñar las posturas adecuadas y la forma correcta de escritura.

Resumidamente los zurdos presentan las siguientes características:

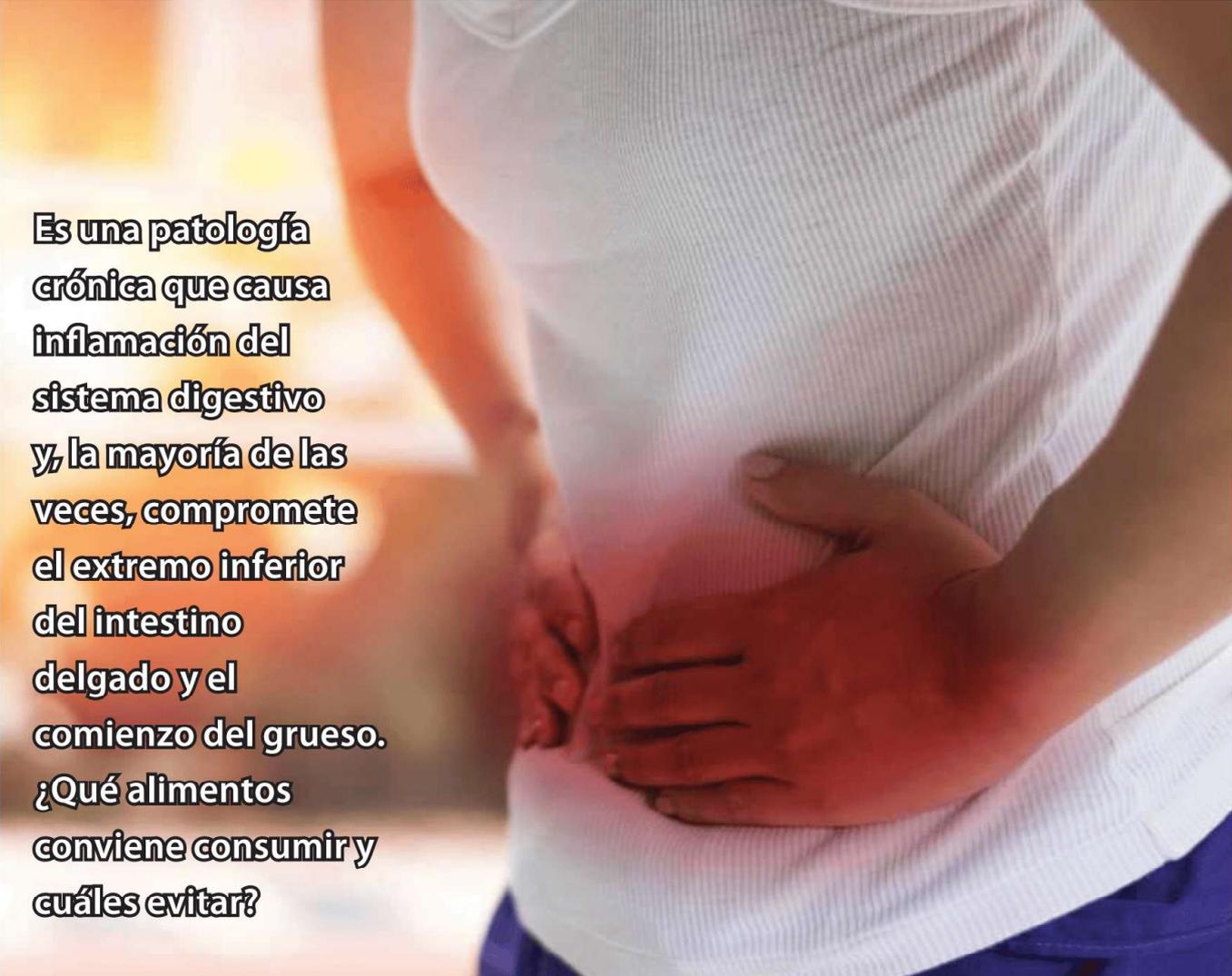
- Se manejan mejor con la mano y pierna izquierda.
- Oyen mejor con el oído izquierdo, ven mejor con el ojo izquierdo y su visión espacial se orienta hacia la izquierda.
- Tienen mayor sensación táctil en la parte izquierda del tronco.

Ventajas y desventajas

Como se explicó anteriormente, mientras el hemisferio izquierdo (que controla el lado derecho del cuerpo) se encarga del lenguaje, la escritura, la lógica, las matemáticas y la ciencia, el derecho (que manda sobre la parte izquierda) regula la música, la creatividad, la percepción y las emociones. En este sentido, que en los zurdos el hemisferio dominante sea el derecho los hace por lo general más creativos que los diestros, incluso son mejores en la percepción en tres dimensiones y en el liderazgo. Otros beneficios son:

- Como la mayoría de los atletas es diestro, un zurdo tiene la ventaja de que su rival no está acostumbrado a enfrentarse a alguien que usa la mano izquierda. Algunas disciplinas en las cuales los zurdos se destacan son el boxeo, tenis, esgrima y béisbol.
- Tienen mejor coordinación y se adaptan con mayor facilidad al mundo de los diestros (no al revés).
- Pueden pensar más rápido lo que facilita la multitarea.
- Tendrían mejor memoria que los diestros.
- Son más creativos y se destacan por ser excelentes artistas.

Sin embargo, los zurdos también experimentan dificultades como la escritura. Por ejemplo, los niños que escriben con la mano izquierda deben aprender cómo colocar el papel, cortar con tijeras o usar los pupitres, objetos pensados para la comodidad de los diestros. Incluso se dice que se enojan con mayor facilidad porque serían más propensos a tener emociones negativas. Asimismo, diversos estudios mencionan que los zurdos serían más proclives a padecer enfermedad de Crohn, colitis ulcerosa o migraña y caer en adicciones como el alcoholismo. Las causas de estas afecciones aún se desconocen y no están comprobadas fehacientemente. ■



Es una patología crónica que causa inflamación del sistema digestivo y, la mayoría de las veces, compromete el extremo inferior del intestino delgado y el comienzo del grueso. ¿Qué alimentos conviene consumir y cuáles evitar?

¿Qué es la enfermedad de Crohn?

La enfermedad de Crohn forma parte de las denominadas patologías inflamatorias intestinales que lesionan el intestino y alteran su funcionamiento. Aunque puede afectar cualquier parte del tracto digestivo desde la boca hasta el ano, más comúnmente compromete la porción más baja del intestino

delgado (íleon) o el intestino grueso (colon y recto). Es una patología crónica de la cual hasta el momento se desconocen sus causas con exactitud.

Cabe aclarar que no es lo mismo que la colitis ulcerosa. Si bien los síntomas de ambas enfermedades son similares, las áreas afectadas son diferentes.

Mientras la enfermedad de Crohn puede afectar cualquier parte del tracto gastrointestinal, desde la boca hasta el ano, la colitis ulcerosa se limita al colon.

Dado que la enfermedad de Crohn puede comprometer varias localizaciones del tubo digestivo, cada una presenta una sintomatología diferente:

- **Ileítis:** cuando se afecta el íleon o la parte final del intestino delgado. Causa dolor en la zona abdominal inferior derecha, que puede agravarse luego de la ingesta de alimentos o la evacuación. Puede causar la aparición de fístulas y estenosis.
- **Colitis:** se produce cuando la enfermedad afecta el intestino grueso y no al delgado. Puede

comprometer una o varias partes del mismo. Sus principales síntomas son pérdida de peso, fiebre, inflamación articular, manifestaciones oculares y cutáneas, y desarrollo de enfermedad perianal.

- **Íleo-colitis:** en este caso la enfermedad de Crohn afecta el íleon del intestino delgado y a las zonas del intestino grueso más próximas. Es la localización más frecuente de la patología. Suele provocar dolor abdominal, diarrea, fiebre, obstrucción intestinal y fístulas.
- **Gastrointestinal alta:** afecta a partes del intestino delgado próximas al íleon, como el duodeno y el yeyuno, y el estómago. Es la localización menos frecuente y suele presentarse de forma conjunta con alguno de los tipos o zonas anteriores. Sus manifestaciones más frecuentes comprenden dispepsia y vómitos.

Causas desconocidas

Hasta el momento se desconocen los factores responsables de esta enfermedad. Incluso tampoco puede predecirse si afectará a una persona en particular. No obstante, tras diversos

Dado que el estrés es otro de los factores que tiende a empeorar los síntomas, se recomienda complementar el tratamiento convencional con terapias alternativas para aliviarlos.

LA NUTRICIÓN ADECUADA

Si bien los fármacos son eficaces para mantener una buena calidad de vida, una parte importante del tratamiento consiste en el autocuidado; en concreto implementar una sana alimentación. Dado que hasta el momento no existen estudios que especifiquen dietas para esta patología, sin embargo, algunos alimentos y hábitos servirían para paliar sus síntomas. Por ende, las recomendaciones son:

- Evitar aquellos alimentos que produzcan gases, principalmente las legumbres y bebidas gaseosas.
- Restringir o evitar alimentos ricos en fibra (nueces, semillas, salvado de trigo, avena y otros productos que la contengan).
- Evitar la ingesta de grasas.
- Optar por el pescado blanco y las carnes blancas; también se aconseja el arroz blanco.
- Implementar una dieta libre de lactosa, especialmente quienes padecen intolerancia a los productos lácteos.
- Algunos pacientes pueden tener deficiencias de ciertas vitaminas y minerales (incluyendo la vitamina B-12, ácido fólico, vitamina C, hierro, calcio, zinc, y magnesio) o dificultad para ingerir suficientes alimentos para obtener las calorías necesarias. Por lo tanto, es posible que el médico recomiende ciertos suplementos vitamínicos y nutricionales.
- Realizar pequeñas ingestas de comida durante el día.
- Beber abundante agua.

estudios, se concluyó que la enfermedad de Crohn afecta mayormente a adultos jóvenes de entre 16 y 40 años. Asimismo, según puede predecirse, esta patología tiende a correr en las familias; es decir los genes jugarían un rol importante en su aparición.

Otras investigaciones señalaron como posible causa una reacción anormal del sistema inmune del cuerpo; incluso la presencia de factores ambientales como el tabaco, la contaminación, las dietas inadecuadas o determinadas infecciones serían también posibles desencadenantes.

Molestias frecuentes

Con respecto a sus manifestaciones las más comunes incluyen: dolor abdominal con cólicos, fiebre, fatiga, falta de apetito y pérdida de peso, ganas de defecar aun cuando los intestinos están vacíos y diarrea acuosa (puede tener sangre).

Además de los síntomas en el tracto gastrointestinal también se evidencian otros signos en otras partes del cuerpo asociados con la enfermedad de Crohn como: los ojos (enrojecimiento, dolor y picazón), la boca (llagas), las articulaciones (inflamación y do

▶▶▶ ¿Qué es la enfermedad de Crohn?

lor), la piel (erupciones sensibles, ulceraciones dolorosas y otras llagas/salpullido), los huesos (osteoporosis) o los riñones (piedras). Todos estos síntomas se conocen como manifestaciones extraintestinales de la enfermedad de Crohn porque ocurren fuera del sistema digestivo.

Estos síntomas pueden variar de leves a severos. Dado que se trata de una afección crónica, los pacientes pasarán por períodos en los cuales la afección rebrota

“Las personas con esta condición también pueden desarrollar dolor en las articulaciones y problemas en la piel.”

(está activa) y causa síntomas. Entre los rebotes, los pacientes podrían no manifestar síntomas. Estos períodos libres de la enfermedad (conocidos como “remisión”) podrían ser meses y aún años, aunque los síntomas típicamente regresan en algún momento.

Detección y tratamiento

Para su diagnóstico, una vez detectados los síntomas, el profesional de la salud realizará un examen físico y una serie de pruebas que incluyen: análisis de las heces (para descartar una infección o revelar si hay sangre), análisis de sangre (puede detectar la presencia de inflamación y anticuerpos o anemia), colonoscopia y endoscopia del tracto, tomografía computarizada o imagen por resonancia magnética (procedimientos para mirar el grosor de la pared del intestino

y/o evaluar si existen fístulas y obtener fluido infectado en el abdomen conocido como abscesos).

Cabe aclarar que la enfermedad de Crohn puede causar complicaciones como obstrucción intestinal, úlceras en el intestino, problemas para absorber suficientes nutrientes, fisura anal, fístulas (a veces las úlceras pueden extenderse por la pared intestinal y generar una fístula, es decir, una conexión anormal entre diferentes partes del cuerpo), desnutrición y si la enfermedad afecta el colon, aumenta el riesgo de padecer cáncer de colon. Asimismo, las personas con esta condición también pueden desarrollar dolor en las articulaciones y problemas en la piel. Los niños pueden tener alteraciones de crecimiento.

El tratamiento consiste en controlar los síntomas ya sea mediante medicamentos (los fármacos que se recetan más comúnmente son corticosteroides), una alimentación adecuada, consumo de suplementos nutricionales y/o cirugía (no es “curativa”, aunque muchos pacientes no necesitan operaciones adicionales; con frecuencia se sigue un procedimiento conservador, de los cuales el más común es la resección limitada del intestino, es decir, la extirpación de la parte enferma del intestino). ■

Se aconseja implementar una sana y equilibrada dieta que incluya suficientes calorías, proteínas y nutrientes.



¿LAS CATARATAS PUEDEN PREVENIRSE?

Suele ser una pregunta controvertida pero lo cierto es que diversos estudios sugieren que determinados nutrientes o suplementos nutricionales reducirían el riesgo de desarrollar cataratas. En este sentido, las dietas con alto contenido de vitamina E, carotenoides, luteína y zeaxantina, tanto de alimentos como de suplementos, se asocian a una reducción significativa del riesgo de desarrollar cataratas. Mientras las semillas de girasol, las almendras y las espinacas son buena fuente de vitamina E, la luteína y zeaxantina se obtienen de la espinaca, repollo y vegetales de hoja.

Asimismo, otros estudios demostraron que las vitaminas antioxidantes como la C y alimentos que contengan ácidos grasos omega 3 reducirían el riesgo de cataratas.

“ Por lo general no duelen y sus principales síntomas se relacionan con la dificultad para ver con claridad. ”



CONSEJOS PARA COMBATIR EL TRÁNSITO LENTO

Para combatir el tránsito lento, lo fundamental es regularizarlo a través de una alimentación saludable que contemple principalmente fibra y abundante líquido. Los alimentos más aconsejados son:

- Aquellos que contienen fibra. Es el componente responsable de estimular los intestinos. Se encuentra en todos los vegetales y frutas, como la acelga, espinaca, calabaza y zanahoria.
- Frutas. Especialmente cítricas (naranja, pomelo y mandarina), manzana, kiwi y frutas en almíbar o compota.
- Frutos secos.
- Cereales integrales, pan de salvado o integral; incluso pastas integrales.
- Leche y lácteos descremados, especialmente los yogures que contienen lactobacillus. Optar por quesos untables descremados y obviar aquellos duros.
- Legumbres. Resultan ideales las lentejas y garbanzos. No obstante, conviene consumirlas con

moderación debido a su efecto flatulento.

- Grasas. Principalmente, aceite de oliva y semillas (girasol, maíz, soja).
- Carnes. Preferentemente sin grasas, como el pollo (sin piel), pescado y carne de ternera.
- Bebidas. Esencialmente agua, porque favorece la motilidad intestinal. Se aconseja beber más de dos litros de agua por día.



Lactancia materna: previene infecciones y muerte súbita

SE RECOMIENDA COMO FUENTE DE NUTRICIÓN EXCLUSIVA HASTA LOS 6 MESES.

La Sociedad Argentina de Pediatría informó que se podrían salvar 820 mil vidas por año en el mundo, si se aumentara la cantidad de madres que amamantan a sus hijos.



Se estima que unas 820 mil vidas podrían ser salvadas por año a nivel mundial si se aumentara la lactancia materna, de las cuales el 87% corresponde a recién nacidos y menores a 6 meses. Entre los beneficios de la lactancia se incluye la disminución de un 36% de la muerte súbita y de un 58% de infecciones del tracto intestinal como diarreas, generalmente causadas por virus, bacterias, parásitos u hongos, y que puede ser muy grave, sobre todo en recién nacidos prematuros. La leche materna genera un efecto protector contra esta enfermedad y contra la neumonía.

Beneficios para la madre y el bebé

La Sociedad Argentina de Pediatría, en línea con las directrices a nivel internacional de la Organización Mundial de la Salud (OMS), recomienda que la lactancia materna sea la vía de nutrición exclusiva

Se podrían salvar 820 mil vidas por año en el mundo si se aumentara la lactancia materna.

En el marco de la Semana Mundial de la Lactancia Materna, que se celebra del 1° al 7 de agosto, los especialistas de la Sociedad Argentina de Pediatría (SAP) destacaron el rol central del amamantamiento, que brinda múltiples beneficios para la salud del bebé y de la

mamá. Sin embargo, advirtieron, en Argentina menos de 4 de cada 10 (35%) de los menores de 6 meses recibe leche materna como fuente de alimentación exclusiva, relación que se da también en la gran mayoría de los países de medianos y bajos ingresos.

hasta los 6 meses de edad, y que luego continúe hasta los 2 años, mientras se van incorporando progresivamente otros alimentos.

En cuanto a la salud de las madres, dar de mamar disminuye el riesgo de padecer cáncer de mama y ovario. Se estima que en el mundo gracias a la lactancia se evitan casi 20 mil muertes anuales por cáncer de mama y esta cifra podría duplicarse si se mejorasen las prácticas de amamantamiento. Además, se reduciría el riesgo de diabetes tipo 2 y de depresión post parto.

El Dr. Luis Azula, médico pediatra y miembro de la Subcomisión de Lactancia de la SAP, subrayó que *“otros efectos positivos radican en que la leche humana contiene algunas bacterias y oligosacáridos que contribuyen a establecer una microbiota o flora intestinal saludable, que protege el intestino del bebé, favorece la absorción de nutrientes y previene enfermedades, como alergias o infecciones que pueden afectarlo”*.

El impacto económico de la lactancia reside fundamentalmente en que está disponible siempre sin representar una carga al presupuesto de la familia. Proporciona nutrientes de alta calidad, ayudando a prevenir el hambre, el sobrepeso y la obesidad, y representa seguridad alimentaria para la niñez. Mejora la salud y el bienestar de los lactantes y sus madres a corto y a largo plazo, es además una fuente de nutrición sostenible. Además, la leche materna es un alimento natural y renovable, ambientalmente seguro, no contaminante y que no deja residuos.

La lactancia materna trae beneficios en la salud del niño y de la madre, implica un ahorro económico y promueve a largo plazo un mejor desempeño académico y laboral.

Reducción de la obesidad

En opinión de la Dra. Silvia García, médica neonatóloga, *“el amamantamiento es una herramienta sanitaria que contribuye a disminuir la morbimortalidad infantil. Genera beneficios sustanciales tanto para los niños como para sus madres y es importante considerar que este impacto se da tanto en países de altos ingresos como de ingresos bajos. Además de fortalecer el vínculo madre-hijo, se asocia a una reducción del riesgo de desarrollar sobrepeso, obesidad y diabetes tipo 2, y aumenta el coeficiente intelectual, lo que a su vez se traduce en un mejor desempeño académico, en mayores ingresos y mayor productividad a largo plazo”*.

“Todas las leches de fórmulas buscan replicar los componentes de la leche humana, que es el mejor alimento: nos mantuvo vivos durante toda la historia de nuestra especie. Por otra parte, se trata de un vehículo para unir aún más a la madre con el hijo, fortaleciendo el vínculo afectivo; este es un elemento insustituible”, amplió el Dr. Héctor Pediccino, médico pediatra y neonatólogo, miembro de la Subcomisión de

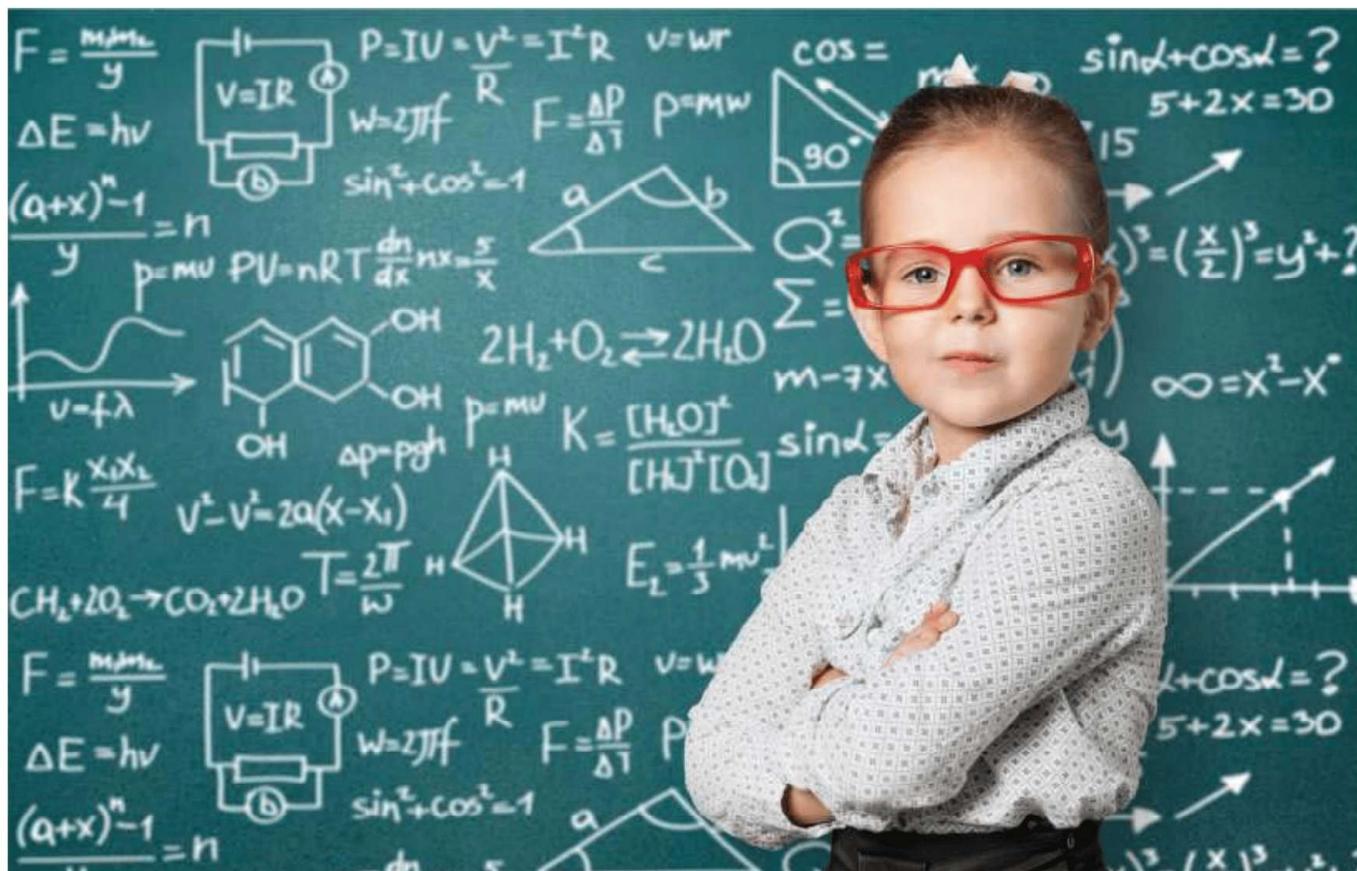
Lactancia de la SAP y presidente de la filial de la provincia de Córdoba de la Sociedad Argentina de Pediatría.

Reduce el ausentismo laboral

Otro de los beneficios de la lactancia materna es que reduce el ausentismo laboral. Como los niños se encuentran más protegidos contra agentes patógenos, se enferman menos, y así las madres tienen menor necesidad de faltar al trabajo. Las mujeres deben contar con políticas laborales para que puedan compatibilizar su vida productiva y reproductiva y ser apoyadas por sus empleadores para combinar la lactancia con su empleo, contando con licencias por maternidad, jornadas laborales reducidas y espacios amigos de la lactancia en sus áreas de trabajo. También deben ser apoyadas por la comunidad y sus familias contando con espacios para el cuidado infantil. Los empleos dignos atienden debidamente las situaciones de las mujeres que amamantan.

En ocasiones, las mamás desconocen cuál es la mejor manera de amamantar a sus hijos. Al respecto, el Dr. Azula, recomendó que *“la alimentación recomendada es a libre demanda, sobre todo en las primeras etapas. Es decir, cuando el hijo solicita el pecho, dárselo, sin importar qué hora sea ni hace cuánto tiempo comió. Esto hará que las glándulas mamarias funcionen como una fábrica: a mayor demanda del bebé, mayor producción. Así, se establece una provisión adecuada de leche para su normal crecimiento”*. ■

¡Socorro! ¡Tengo un hijo superdotado!



Son superdotados aquellos chicos que rinden notablemente en las áreas intelectuales, creativas y/o artísticas; poseen capacidad de liderazgo o sobresalen en áreas académicas específicas. Consejos para padres.

El concepto de altas capacidades intelectuales engloba la sobredotación, el talento y la precocidad intelectual, es decir, aquellas personas que poseen un coeficiente de inteligencia igual o superior a 130.

Cabe aclarar que la alta capacidad intelectual puede expresarse de tres formas:

- -Sobresalir en todos los ámbitos de la inteligencia, lo que indicaría una superdotación.
- Alta puntuación en una o va-

rias aptitudes intelectuales, pero no en todas, lo que se denominaría talento.

- Alta capacidad intelectual (superdotado o talento) que además muestra una alta creatividad y productividad.

Etapas

El desarrollo de las altas capacidades intelectuales puede dividirse de la siguiente manera:

- **Niñez.** El bebé superdotado

no es como los demás niños de su edad dado que manifiesta gran precocidad en el aprendizaje y en la interacción con el entorno. Generalmente, es un pequeño muy sensible que responde antes que un bebé normal a los estímulos visuales o auditivos. Su desarrollo comunicativo es prematuro; comienza a hablar antes que un niño normal y su vocabulario es más extenso, aunque el lenguaje expresivo será igual al de los demás niños

PROBLEMAS DE SER MUY INTELIGENTE

Los niños con altas capacidades intelectuales pueden sufrir los mismos problemas que cualquier otro niño, incluso el fracaso escolar dado que requieren una educación especial. Los más importantes son:

- **Dificultades de adaptación.** Dado que son niños muy sensibles pueden tener dificultades para relacionarse con otros básicamente porque no comparten los mismos intereses que los pequeños de su edad.
- **Como suelen imponerse metas muy altas cuando no las logran se frustran; también suelen ser muy sensibles a la crítica dado que necesitan tener éxito.**
- **Suelen responsabilizarse por demasiadas cosas, situación que les genera una cuota de estrés mayor.**

de su edad. Lo que sí se aprecia es un mayor uso de formas interrogativas, producto de su gran curiosidad.

Durante esta etapa suele mostrar capacidad para realizar gran cantidad de trabajo al que dedicará mucho tiempo y esfuerzo; también expondrá mayor competitividad en el campo del talento, incluso perseverancia y una alta gratificación personal cuando logra realizar lo que se propone correctamente.

- **Adolescencia.** En esta etapa -la más compleja de todo ser humano- los adolescentes reflexionan sobre sus propios pensamientos y tienen opiniones sobre conceptos relacionados con los valores sociales y morales. Necesitan libertad para tomar decisiones y cierta independencia, aunque sin descuidar el apoyo familiar. Estos adolescentes, aunque no suelen tener problemas con sus compañeros, prefieren compartir su tiempo extraescolar con personas mayores, con desarrollo intelectual parecido al suyo.
- **Madurez.** El superdotado

El elevado cociente intelectual no es garantía de éxito y tampoco implica ser un destacado profesional en la adultez.

generalmente obtiene un buen puesto de trabajo, normalmente de especialista, con una remuneración acorde a su nivel de responsabilidad. Es común que trabaje aislado pero valorado por sus compañeros por su alta capacidad para resolver problemas o realizar un trabajo de calidad.

Atender a las señales

Existen ciertos rasgos comunes a los niños con altas capacidades intelectuales y que tanto la familia como la escuela suelen percibir de forma temprana. Los

principales son:

- **Desde el nacimiento hasta los dos años:** levantan la cabeza antes del primer mes de vida; dicen su primera palabra en torno a los 5 meses de vida y reconocen su nombre hacia los 6 meses; son capaces de mantener una conversación a los 2 años y su vocabulario es extenso y fluido para su edad; memorizan cuentos, refranes o canciones hacia los 2 años y medio; controlan esfínteres a los dos años; son capaces de dibujar la figura humana en torno a los 2 años y medio; arman rompecabezas de 20 piezas cuando tienen 2 años ó 2 años y medio.
- **Etapa preescolar (entre los 3 y 6 años):** aprenden a leer y escribir de forma espontánea entre los 3 y 4 años; tienen gran imaginación y creatividad; manifiestan una memoria privilegiada y suelen ser muy perfeccionistas; son hipersensibles sensorialmente (es decir, reaccionan de forma exagerada ante cualquier hecho que altere alguno de los cinco sentidos: una luz excesiva, el ruido o un olor fuerte, por ejemplo); suelen ser muy intensos emocionalmente hablando y también tienden a preocuparse y a identificar las emociones de los demás; expresan un interés muy precoz por ciertos temas existenciales como la religión, la moralidad, el universo o la muerte; poseen una curiosidad insaciable y comprenden las explicaciones de forma muy rápida.
- **A partir de los 6 años:** dado que son pequeños con una gran creatividad e imaginación, suelen disfrutar de actividades de ocio específicas y poco comunes acorde a su edad como el



▶▶▶ ¡Socorro! ¡Tengo un hijo superdotado!



lo vivan como un privilegio y no como un problema. Incluso deberán acudir lo antes posible a un experto para que confirme o no el diagnóstico. La detección a edades tempranas favorece la canalización de su potencial y permite que los padres entiendan y atiendan las necesidades reales de su hijo. Otras sugerencias son:

- Estimular al niño, pero sin presionarlo.
- Siempre ser comprensivo, escucharlo y entender sus necesidades de aprender.
- No "etiquetarlo" como genio o diferente; permitirle crecer y desarrollarse emocional y socialmente como cualquier otro niño de su edad.
- Jamás compararlo con otros hermanos o amigos.
- Brindarle recursos y materiales para satisfacer sus talentos e inquietudes.
- No importa cuán superior sea su intelecto, sus necesidades son las de un niño y deben satisfacerse como tales.
- Más allá de sus cualidades es menester enseñarle lo correcto y lo equivocado. La superdotación no es excusa para un comportamiento indisciplinado o inaceptable.
- Disfrutar en familia de actividades culturales, conversar sobre la actualidad o compartir momentos de lectura.
- Al igual que todos los niños, necesita amor, amistad, normas de conducta razonables, técnicas para gestionar el tiempo, tiempo libre y actividades creativas. Necesita, básicamente, del apoyo, amor y acompañamiento de sus padres. ■

- ajedrez o los cálculos, en tanto que suelen mostrarse indiferentes por los deportes; son muy independientes, competitivos y no les gusta perder; muestran un gran sentido de la justicia; cuestionan cualquier autoridad que no tenga sentido para ellos; tienen un pensamiento crítico y divergente, y presentan notables habilidades de liderazgo.

Además de estos signos que los mayores suelen percibir, para detectar la presencia de altas capacidades intelectuales se requiere una evaluación completa hecha por expertos que incluye: coeficiente intelectual, creatividad, historia de vida y estado emocional. Cabe aclarar que es muy frecuente que erróneamente se diagnostique trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) a niños superdotados.

Padres en acción

En primer lugar, los progenitores de un niño con altas capacidades intelectuales deben informarse todo lo posible para entender cuáles son las necesidades de su pequeño y aceptarlo. Es fundamental que

Ser superdotado no es una característica, es una forma de ser y por ello un modo diferente de entender y procesar la realidad.

CÓMO TRATAR LOS CÓLICOS DEL BEBÉ

El cólico es un episodio de corta duración, que ocurre habitualmente en bebés menores de 4 meses de edad, y se caracteriza por dolor abdominal. Aunque no existe una sola causa que lo provoque, se pueden inferir algunos factores importantes en la generación de los cólicos en el lactante:

- Inconvenientes con la técnica alimentaria.
- La ingesta excesiva de aire, que se provoca al succionar el pezón o la tetina, pueden provocar cólicos en el bebé.
- Ansiedad y/o aumento de actividad familiar en el hogar.
- Los cólicos pueden producirse en cualquier hora del día, pero es notable que la mayoría acontezca en el horario que va desde las 17 a las 22 hs aproximadamente.

Recomendaciones para tratar al cólico:

- La mamá o el papá deben tomar la situación con serenidad e intentar relajarse primero, para lograr relajar al niño.
- Tenga en cuenta que lo que reconforta a un bebé puede no calmar a otro, y es por eso que se deben probar distintas soluciones hasta encontrar la adecuada.
- En el momento de la alimentación, si aún no lo hace, incorpore el estímulo del “provechito”

durante y al finalizar la misma. Coloque dos o tres minutos al bebé a la altura del hombro dándole unos suaves golpecitos en la espalda, para lograr la necesaria expulsión de aire.

- Ofrézcale a su bebé un chupete. Algunos chiquitos están más tranquilos cuando chupan algo.
- Incorpore masajes diarios a la rutina de su bebé. No espere a que tenga cólicos para realizarlos. Masajes abdominales, movimientos de “pedaleo de bicicleta” del tipo pasivo, flexionar y estirar suavemente las piernitas del niño acercándolas y alejándolas del abdomen, son movimientos que favorecen la expulsión de gases.
- Si el bebé está con dolor, álcelo y colóquelo boca abajo apoyándolo sobre su brazo y realice movimientos rítmicos, meciéndolo suavemente. No lo pase de brazo en brazo ya que sólo conseguirá aumentar la situación de tensión. Usar una luz tenue y música suave puede ayudar a relajar al niño.



Coenzima Q10: ayuda a aumentar la energía



La coenzima Q10 (o ubiquinona) es una enzima; es decir, una proteína que sirve para que se produzcan las reacciones químicas necesarias en el organismo. Por ende, una coenzima es una pequeña molécula que se une a una enzima para realizar las reacciones necesarias.

La coenzima Q10 es un antioxidante liposoluble presente en todas las células del organismo cuya función es necesaria para nutrir las células y que éstas obtengan energía. Es tan vital para el funcionamiento que una deficiencia produce afecciones que pueden ser leves o muy graves. Por ejemplo, sin la suficiente coenzima Q10 las células no reciben una nutrición energética óptima, lo cual dañaría la función de órganos vitales como

el corazón que requiere de una gran cantidad de coenzima Q10 para generar energía constante y bombear la sangre.

Entre sus principales propiedades, se define como un antioxidante que protege contra el daño de los radicales libres, desempeña un papel muy importante en la producción de energía celular y trabaja como un potenciador del sistema inmune. Básicamente se obtiene a través de la dieta y por transformación de otras coenzimas. La coenzima Q10 presente en los alimentos se destruye fácilmente por los modernos métodos de procesamiento alimentario.

Cabe aclarar que, si bien la coenzima Q10 se produce naturalmente en el cuerpo, a medida que se envejece aumentan las deficiencias nutricionales y su

Es un nutriente que se encuentra en el cuerpo, especialmente en el corazón, hígado, riñones y páncreas. Se obtiene a través de la dieta y por transformación de otras coenzimas. Entre sus beneficios, favorece la pérdida de peso, estimula el sistema inmune, aumenta la energía y resulta eficaz para casos de hipertensión y diabetes.

presencia se reduce. Además de la edad, existen otros factores que contribuyen a su disminución como el consumo habitual de tabaco, una alimentación con cantidades insuficientes de la coenzima, incapacidad del organismo para producirla en cantidades suficientes, incluso el estrés.

¿Para qué sirve?

En primer lugar, se destaca que la coenzima Q10 es vital para el corazón dado que existen innumerables estudios que

comprobaron que la mayoría de pacientes con problemas cardíacos presenta una deficiencia en la cantidad de esta coenzima y que un complemento de este nutriente revitaliza las funciones del músculo cardíaco y alivia los síntomas de las insuficiencias coronarias. En este sentido, con un suplemento de coenzima Q10 el músculo cardíaco se fortalece y disminuye el esfuerzo que debe hacer para hacer circular la sangre dado que da a las células cardíacas el "combustible" necesario para que funcionen eficazmente.

Al colaborar con el buen funcionamiento del corazón, también impide que el colesterol LDL (malo) tapone las arterias.

Asimismo, se destaca por intervenir como una gran aliada del sistema inmune al fortalecer las defensas, principalmente por ser un antioxidante que protege del ataque de los radicales libres y, por otra parte, porque activa la función de los macrófagos y actúa como un agente estimulante que dota a las células de mayor energía y actividad.

Excelentes beneficios

Como se mencionó anteriormente, la coenzima Q10 es un potente antioxidante liposoluble que contribuye con el correcto funcionamiento del sistema inmunológico y cardiovascular; forma parte de todas y cada una de las células del cuerpo humano motivo por el cual es de vital importancia. Otros de sus beneficios son:

- Resulta de gran ayuda en casos de diabetes porque facilita la producción y síntesis de la insulina.
- También actúa como antiinfla-

matorio, por lo tanto, beneficia a personas con enfermedades como artritis.

- Aumenta la utilización del oxígeno lo cual favorece todo tipo de ejercicio aeróbico que necesita de la respiración. Es decir, aumenta la energía y la tolerancia a la actividad física.
- Acelera la pérdida de peso al estimular el metabolismo.
- Favorece la fertilidad masculina al mejorar la movilidad de los espermatozoides.
- Potencia la actividad de vitaminas como la C y E.
- Actúa como anticoagulante sin ocasionar los efectos adversos de algunos medicamentos de este tipo.
- Dado que también posee propiedades antibacterianas bucales, reduce la gingivitis al atenuar la inflamación de las encías (especial para la prevención y tratamiento de la enfermedad periodontal).
- Alivia la debilidad y los dolores musculares.
- Las mitocondrias son los principales generadores de energía de las células cerebrales y su función tiende a disminuir con la edad con lo cual provocaría la muerte de las células cerebrales. Según diversos estudios la coenzima Q10 mejoraría la oxigenación cerebral por ende se recomienda para casos de enfermedad de Parkinson o

Es un nutriente que actúa como un potente antioxidante muy similar a las vitaminas que metaboliza los alimentos y los convierte en energía.

Alzheimer.

- Ideal para el síndrome de fatiga crónica y fibromialgia porque interviene en la producción de energía.
- Cabe destacar que cumple grandes beneficios para la piel, principalmente al prevenir las arrugas y potenciar la función muscular.

¿De dónde se obtiene?

La coenzima Q10 es un compuesto soluble en grasa como la vitamina E y que el cuerpo sintetiza, aunque también se consume a través de la dieta. Por ejemplo, una pequeña cantidad (de 10 a 20 ml. de coenzima Q10) se encuentra en el pescado (sardinas, caballa, atún) y en las vísceras de animales como el corazón y el hígado. Otras fuentes alimentarias son los huevos, frutos secos (maní, nueces), semillas (girasol, sésamo), algunos aceites, legumbres (lentejas y derivados de soja), frutas como banana, naranja y frutillas, verduras como tomate, espinacas, zanahoria, brócoli, coliflor, y carne de ternera y cerdo.

Es importante destacar que el método de cocción empleado puede modificar la cantidad de coenzima presente en los alimentos, por ejemplo, freírlos causa la mayor pérdida de los nutrientes, mientras que si se preparan al vapor se conserva una mayor cantidad.

No obstante, la manera más habitual de consumir coenzima Q10 es como suplemento nutricional. Para conocer la dosis correspondiente es necesario acudir al médico, quien prescribirá la cantidad a tomar acorde al sexo, edad y condición física de cada persona. ■

Relación entre el enfermedad renal y vejez

La Sociedad Argentina de Nefrología (SAN) participó de la celebración del “Día Mundial del Riñón”, hizo especial foco en la “Enfermedad Renal crónica y el envejecimiento”, y brindó a la comunidad una serie de recomendaciones nutricionales para el adulto mayor.

La enfermedad renal crónica puede ser una “enfermedad silenciosa”, lo que representa un riesgo puesto que el cuerpo no da avisos visibles y cuando lo hace significa que el daño ya está hecho. Todos los años mueren millones de personas debido a fallas en sus riñones o enferme-

dades derivadas de esta afección.

Hábitos de vida saludable como la actividad física, dietas basadas en frutas, verduras y un consumo medido y controlado de grasas y azúcares, al mismo tiempo que la realización de chequeos médicos periódicos, son algunas de las principales recomendaciones

que debemos tener en cuenta para prevenir esta enfermedad.

Tomar conciencia

Si bien la enfermedad renal puede presentarse en cualquier momento de nuestras vidas, existe mayor probabilidad que esto suceda, cuanto mayor edad tengamos. De hecho, después de los 40 años, el filtrado de los riñones cae aproximadamente el 1% por año. Frente a esta situación es necesario tomar real conciencia de la importancia de cuidar nuestros riñones desde chicos, e incorporar hábitos de vida saludables que, a futuro, permitan disminuir la cantidad de personas que padecen esta enfermedad. “La vejez no es una enfermedad, y los cambios que se producen en los riñones, al igual que en el resto de los órganos, son normales; sin embargo, la tercera edad necesita cuidados especiales y los riñones



también”, afirma la Dra. Cristina Vallvé, presidenta de la Sociedad Argentina de Nefrología. Y agrega: “En la vejez, la capacidad de filtrar del riñón es muy variable, y por eso hay que consultar con un especialista, para que evalúe y mida la función renal de cada individuo y pueda administrar el uso de medicamentos en dosis adecuadas, de acuerdo a cada situación. Esto ayuda a prevenir complicaciones propias de la ancianidad, como trastornos cardiovasculares y diabetes”.

Cambios normales

Uno de los aspectos a tener en cuenta dentro de los “cambios normales” que experimenta la tercera edad, es la dificultad en el manejo de sobrecargas de agua o sales, como el sodio y potasio. Es normal también la disminución de peso y masa corporal en la tercera edad. Estas cuestiones hacen que sea más complejo determinar si los riñones están cumpliendo correctamente sus funciones de acuerdo a la edad o si existe alguna dificultad que deberá ser atendida por profesionales.

En la tercera edad también se experimentan cambios en el mecanismo de la sed, gracias al cual nos protegemos de la deshidratación. Quienes forman parte de este grupo etario deben advertir esta situación y en consecuencia incorporar el hábito de tomar líquidos regularmente, sin esperar a tener sed.

Dificultades en la digestión

La alimentación es otro factor importante a tener en cuenta. En la vejez aparecen ciertas difi-

cultades en el aparato digestivo, cambios en los sentidos del olfato y del gusto, alteraciones en la absorción de nutrientes y una tendencia a la descalcificación de los huesos, lo que será mejor controlado si la alimentación es la correcta. “Respecto del consumo de proteínas y calorías, en la tercera edad son necesarias en tanto que permitan mantener una buena y funcional masa muscular que permita conservar el equilibrio y la propia movilidad. Es tan importante para el adulto mayor evitar el sobrepeso como así también el bajo peso”, afirma la médica.

Si bien la enfermedad renal puede presentarse en cualquier momento de nuestras vidas, existe mayor probabilidad que esto suceda cuanto mayor edad tengamos. De hecho, después de los 40 años, el filtrado de los riñones cae aproximadamente el 1% por año.

Consejos para tener en cuenta

A los fines de mantener una alimentación saludable y a su vez prevenir enfermedades renales, la Sociedad Argentina de Nefrología sugiere incorporar diariamente:

- Lácteos (leche, yogur y quesos) en 2 porciones, que aseguran el aporte adecuado de calcio y proteínas.
- Carnes rojas (vacunas) o blancas (pollo, pescado, etc.) de

consistencia blanda (picadas) para una mejor digestión, una porción.

- Huevos: una unidad, 2 veces por semana.
- Acompañar con abundante cantidad de frutas y verduras de variado tipo y color: 5 porciones por día, y al menos una de ellas, cruda. Aportan vitaminas, minerales, fibra y agua.
- Elegir cereales (arroz, trigo, maíz y sus derivados como panes, galletitas y pastas). Este grupo aportará la energía que su cuerpo necesita.
- Es bueno tomar abundantes cantidades de líquidos, sobre todo agua potable, durante todo el día.
- Moderar el consumo de sal. La cantidad que aportan los alimentos en su estado natural cubren las necesidades diarias de la mayoría de las personas. Evite el consumo de fiambres y embutidos.
- Moderar el consumo de azúcar, y evitar las bebidas que la contengan. Si presenta sobrepeso basta con disminuir el tamaño de las porciones.
- Si presenta elevados niveles de ácido úrico o enfermedad renal crónica, se beneficiará evitando alimentos y bebidas elaborados a base de jarabe de maíz de alta fructosa, como las bebidas azucaradas y golosinas como alfajores, galletitas dulces y otras, aun si no es diabético.
- Controle la ingesta de grasas de origen animal, quitando la grasa visible de las carnes, y seleccione grasas “buenas” como el aceite en crudo.
- A la dieta se debe asociar actividad física adecuada y dirigida a mantener la funcionalidad, el equilibrio y la independencia. ■

Actualmente la implantación de un stent (angioplastia) se ha convertido en una técnica común que consta de una malla metálica expandible, de forma cilíndrica, que se implanta dentro de las arterias obstruidas para abrirlas. Generalmente se coloca en dos tipos de situaciones:

- En cuadros agudos como el infarto, en el cual la pared de la arteria se lesiona bruscamente y en su interior se produce un trombo (coágulo) como parte de la respuesta del organismo para intentar reparar esa lesión. En varias ocasiones este coágulo obstruye la arteria de manera significativa y dificulta o impide el paso de la sangre; en estos casos el paciente sentirá dolor de pecho, opresión o falta de aire que motivarán una pronta consulta con su especialista.

- Factores como la hipertensión, el tabaquismo, la diabetes, el colesterol elevado, el sedentarismo y la predisposición genética (que actúan solos o combinados) pueden generar obstrucciones en las arterias coronarias, que se desarrollan lentamente y dificultan el pasaje de la sangre, en forma crónica. En estos casos, el paciente puede sentir dolor de pecho u opresión ante esfuerzos (caminar, correr, subir escaleras) o incluso la enfermedad puede permanecer asintomática por mucho tiempo.

En cualquiera de ambos contextos, cuando se precisa restablecer el flujo normal de sangre en una arteria coronaria, los stents resultan una opción de tratamiento muy útil.

Tipos de stent

Existen dos tipos de stent:

- Metálicos o convencionales: constan de una malla de metal

Uso del stent: cuándo es necesario

Este procedimiento se realiza cuando se precisa restablecer el flujo normal de sangre en una arteria coronaria, lo que lo convierte en una opción de tratamiento muy útil. Además, se emplea en otros conductos obstruidos, como arterias, venas e inclusive órganos como el esófago.



desplegable que empuja las paredes de una arteria obstruida para mantenerla abierta.

- Liberadores de drogas: son iguales que los metálicos pero poseen depósitos microscópicos de medicación que se liberan lentamente (en meses) e impiden que el proceso de cicatrización de la arteria, luego del implante del stent, provoque nuevamente una obstrucción.

¿Cómo se realiza?

La angioplastia (procedimiento de implante del stent) consta de los siguientes pasos:

1. Bajo anestesia local se punza una arteria de la ingle o el brazo y se introduce un catéter que avanza desde esa arteria hacia la aorta

(la arteria principal del cuerpo) y por ella hasta el origen de las arterias coronarias.

2. Se inyecta una sustancia denominada "contraste" para detectar si existe alguna obstrucción.

3. En caso que exista una obstrucción, se inserta una cuerda metálica que sirve de guía hasta el segmento obstruido y posteriormente se avanza con el stent que ingresa plegado alrededor de un pequeño balón (globo).

4. Una vez en la posición correcta, se infla el balón y éste expande el stent al hacer fuerza sobre la pared de la arteria, y libera la zona obstruida. Cuando el balón se desinfla, la sangre circula por el interior del stent y sigue su camino por la arteria.

5. Se controla nuevamente con

contraste que la arteria se encuentre abierta y la sangre circule normalmente.

6. Se retira el balón y los catéteres.

Para los pacientes con enfermedad coronaria crónica, el procedimiento requiere menos de 24 horas de internación; en caso de un implante de stent de urgencia, por ejemplo por un infarto, el alta será dada en base a la evolución del cuadro.

Cabe señalar que dado que la angioplastia es un procedimiento invasivo que requiere punzar una arteria, avanzar por la aorta, ingresar una cuerda metálica en las arterias coronarias y luego inflar un balón a presión dentro de una arteria pequeña, implica ciertas complicaciones que, en general, son lesiones en el sitio de punción o en la arteria que se intenta desobstruir. Es decir, actualmente las complicaciones son poco frecuentes, pero es necesario tenerlas en cuenta para no exponer a consecuencias innecesarias a pacientes en los cuales el stent no representará un beneficio.

¿Qué ocurre luego?

Luego de la angioplastia, el paciente deberá controlar sus factores de riesgo (hipertensión, diabetes, colesterol) y fundamentalmente evitar el tabaquismo para que la enfermedad que lo llevó a necesitar un stent continúe avanzando y la arteria que se abrió u otra similar se obstruyan nuevamente.

Asimismo, deberá tomar medicamentos que previenen la formación de coágulos debido a la presencia de un cuerpo extraño, como es el stent, (aspirina u otros antiplaquetarios). El médico tratante decidirá -en cada caso en particular y según el tipo de stent

HISTORIA DE UN NOMBRE

El término, en la literatura inglesa, generalmente se considera que es un epónimo derivado del apellido de Charles Thomas Stent (1845 -1901), quien en 1856 patentó un material termoplástico para realizar impresiones dentarias, conocida como “pasta de Stent”. Durante la Primera Guerra Mundial, el cirujano alemán J. F. Esser la utilizó para fijar injertos de piel en soldados quemados y como soporte para prótesis orales y faciales. Posteriormente el Dr. Charles Dotter (1920-1985), utilizó el término stent cuando experimentó con perros y les implantó espirales de metal en la arteria poplítea; de este modo introdujo por primera vez la angioplastia transluminal con catéteres coaxiales en 1968, cuando era Jefe del Departamento de Radiología en la Universidad de Oregon.

En 1985, el médico argentino Julio Palmaz y el Dr. Richard Schatz crearon el stent expansible montado en el catéter usado para la angioplastia en arterias periféricas. Al año siguiente, los Dres. Jacques Puel en Francia y Ulrich Sigwart en Suiza colocaron el primer stent coronario en un humano. En 1990 la FDA de Estados Unidos aprobó el stent para uso periférico y en 1993 para las coronarias. Finalmente en 1999 el Dr. Luis De la Fuente -de Argentina- junto a Simon Stertzler -de Estados Unidos- en Buenos Aires insertaron por primera vez en las arterias coronarias stents liberadores de un medicamento.

“ La mayoría de las veces los stent se utilizan para tratar afecciones que resultan cuando las arterias se estrechan o bloquean ”

implantado- por cuánto tiempo se continuará esta combinación de antiplaquetarios.

Por su parte, será necesario que ingrese en un programa de prevención para evitar nuevos eventos coronarios con el objetivo de controlar sus factores de riesgo como: hipertensión arterial, diabetes y colesterol, además de no fumar y realizar ejercicio aeróbico (caminar, trotar, andar en bicicleta, nadar o correr, al menos 150 minutos por semana, repartidos en varios días). Incluso deberá adoptar una alimentación saludable, aumentar el consumo de frutas, verduras, hortalizas, cereales y pescados, disminuir la ingesta de

grasas (fundamentalmente saturadas y trans) y obviar la sal.

Si bien la medicina avanza y cada vez son mayores los recursos médico-tecnológicos que mejoran la calidad de vida de los pacientes, la estrategia ideal es siempre la prevención; es decir, evitar la necesidad de implantar un stent. En este sentido, se postulan como premisas saludables realizar ejercicio aeróbico, desarrollar una adecuada alimentación, no fumar, además de consultar con el médico de cabecera para conocer cuáles son los valores de presión arterial, colesterol y glucemia e iniciar un tratamiento en caso que sea necesario. ■

Claves para la prevención del cáncer colorrectal

Entidades del mundo entero se han plegado a la campaña de concientización del cáncer colorrectal, enfermedad mortal que, detectada a tiempo, es curable. Especialistas de Miami explican en este artículo cómo es el tratamiento, y las claves para prevenir la aparición de este mal.

Las principales entidades de salud han lanzado una gran campaña de prevención y concientización sobre el peligro a desarrollar cáncer colorrectal, una enfermedad que puede ser mortal, pero que, detectada a tiempo, es curable. La campaña cuenta con el apoyo de pacientes en remisión y de clínicas especializadas en el tratamiento y detección de la enfermedad.

Magdalena Juliá, una sobreviviente de cáncer colorrectal que ahora se desempeña como motivadora, ayudando a otros pacientes, aconseja no darse por vencido y luchar con una actitud positiva. "Con esta enfermedad uno aprende muchas cosas. A mí me ha servido para poder ayudar a otros", explica Juliá. "Pero mi mensaje más grande es que se chequeen a tiempo, si notan algo diferente. No esperen a que sea tarde". La motivadora

lo dice por experiencia propia, ya que ella atribuía los cambios que padecía a una condición de hemorroides y como no tenía seguro médico dejó pasar mucho tiempo hasta que le detectaron el cáncer.

Hacerse los análisis a tiempo es especialmente importante si la persona fuma, es mayor de 50 años, si descende de hispanos o afroamericanos que hayan sido diagnosticados con cáncer en últimos estadios, o si tiene historia familiar de pólipos colorrectales "aunque sean benignos", de acuerdo con la Fundación para la Prevención del Cáncer.

Factores de riesgo

"Este tipo de cáncer no discrimina entre género, condición social o económica, credo o tendencia política, sencillamente afecta tanto a hombres como a mujeres y se corre más riesgo con el aumento de la edad", explica el doctor Omar Salazar, oncólogo autor de varias investigaciones sobre la enfermedad y uno de los expertos en manejo de la enfermedad en el Innovative Cancer Institute. "Otros factores de riesgo incluyen tener historia familiar o personal de cáncer de mama, de ovario o de



endometrio; presencia cancerosa en el intestino o en el recto; historia familiar o personal de colitis ulcerativa, enfermedad de Crohn o enfermedad inflamatoria del intestino”.

Hay otros factores de riesgo que son congénitos como los que afectan a los descendientes de judíos Ashkenazi por una mutación en el ADN conocida como I1307K APC o los síndromes hereditarios como la poliposis adenomatosa familiar (FAP). También corren mayor riesgo quienes padecen de diabetes tipo 2, según establece la American Cancer Society.

Carnes rojas y alcohol

Los factores de riesgo que quizás tienen que ver más con los hispanos están asociados con el estilo de vida y la dieta. El consumo en exceso de carnes rojas y procesadas, cocinar a altas temperaturas y no consumir vegetales, frutas, verduras, fibra y granos integrales en cantidades suficientes, están asociados con el desarrollo de esta enfermedad, lo mismo que la inactividad y el exceso de peso.

Por otro lado, el consumo de alcohol también se ha asociado con el cáncer colorrectal.

Para detectar la enfermedad a tiempo los médicos recomiendan hacerse una colonoscopia, la cual permite detectar la presencia de pólipos que se pueden extirpar a tiempo y evitar así el crecimiento de tumores cancerosos. También hacerse pruebas para detectar sangre oculta en las heces fecales. Estos exámenes deben hacerse si ya hay síntomas como sangrado o cambios en las deposiciones,

Consumir en exceso carnes rojas y procesadas, cocinar a altas temperaturas y no consumir vegetales, frutas, verduras, fibra y granos integrales en cantidades suficientes, están asociados con el desarrollo de esta enfermedad.

dolor y cólicos.

“Cuando ya se ha detectado la enfermedad, recurrimos a la tecnología más avanzada para tratar únicamente las zonas afectadas y preservar el tejido circundante, por medio de una terapia dirigida, pero quiero enfatizar en que lo más importante es el trato y cuidado con que atendemos cada paciente, teniendo en cuenta que esto generalmente afecta a toda la familia”, dice el doctor Salazar y hace énfasis en la necesidad de dar una atención personalizada e individualizada, “porque el cáncer no es solo físico sino también mental, pues el paciente debe estar bien para recibir sus tratamientos”, asegura.

Técnicas de prevención

Las estadísticas indican que cada año mueren cerca de 56.000 personas por esta enfermedad y se diagnostican aproximadamente 140.000 nuevos casos. Las técnicas de prevención incluyen chequeos regulares, dieta saludable y ejercicios. Cuando se detecta a tiempo, cerca del 80 a 90 por ciento de los pacientes recuperan la salud, sin embargo el índice de curación cae en un 50 por ciento cuando este cáncer es detectado en etapas tardías, dice la American Society of Colon & Rectal Surgeons. El cáncer colorrectal es el tercer tipo de cáncer más común y un líder en las muertes por esta condición. ■



MÁS INFORMACIÓN

Para más información, diríjase a su médico de cabecera o visite su hospital más cercano. También puede visitar www.cancer.org, innovativecancer.com, preventcancer.org. Más información en www.healthfinder.gov, www.ccalliance.org y www.fascrs.org.

Miedos del embarazo: cómo enfrentarlos



Todas las futuras madres tienen temores sobre el desarrollo del embarazo, la salud del hijo por venir y la proximidad del parto. Sin embargo, hay casos particulares de ansiedad extrema, en los cuales las mujeres no logran disfrutar de la “dulce espera”, sino todo lo contrario: viven el momento con angustia. Cómo enfrentar esta situación.

Es claro que estar embarazada es uno de los momentos más esperados por casi todas las mujeres, y justamente por tratarse de un lapso cargado de significado, es que brinda una felicidad enorme. Aunque también produce la aparición de sentimientos encontrados, como temores, preocupaciones, sensación de vulnerabilidad y en algunos casos, hasta pánico. Es, sin dudas, el mayor momento de transformación por el que una mujer puede pasar, donde se afrontan cantidad de cambios físicos y psicológicos, que cargan al sistema nervioso de tensión y estrés. Las futuras madres afrontan al miedo a no tener un embarazo seguro, excitación por traer un hijo al mundo, cambios hormonales, temor a lo desconocido, al futuro personal, del bebé y la familia, cambio de roles de esposa e hija a madre, esposa e hija. Se deben preparar para un antes y un después en sus vidas.

Ansiedad y angustia

¿Qué ocurre con nuestra ansiedad y angustia en esta etapa? ¿Cómo se hace para manejarla, si aún sin estar embarazada sabemos que estamos sobrepasadas?

Ni pensar si padecemos un desorden de ansiedad previo al embarazo... ¿Qué ocurre en esta situación, si sumamos un cambio tan importante? “Puntualmente, las mujeres que sufren de trastorno de pánico, tienen miedo a quedar embarazadas, ya que sienten excesiva preocupación porque no creen poder controlar su cuerpo, ni sus emociones, ni su cabeza”, afirma la licenciada Solange García Bardot, psicóloga. Y agrega: “La preocupación por la salud e incluso el característico miedo a la muerte o a volverse loca, sintiendo en definitiva que no pueden hacer frente a lo que les pasa, es lo que hace que muchas mujeres decidan postergar el momento. Estas sensaciones de inseguridad, e incluso la postergación, generan una importante merma en la autoestima de la mujer, que las puede acercar a la depresión”.

Todavía no se ha llegado a una concluyente resolución respecto a qué ocurre con los ataques de pánico durante el embarazo: el tema está en debate. Aunque muchos estudios científicos confirman que las crisis de pánico disminuyen en la mayoría de los casos durante la gestación. Otros, en cambio, sostienen que se mantienen igual a como se desarrollaban previa-

CONSEJOS ANTI ANSIEDAD

- Realizar actividades que generen disfrute.
- Mantener un buen descanso.
- Realizar ejercicio físico.
- Llevar adelante una alimentación que colabore con la disminución de la ansiedad, (eliminando la cafeína).
- Practicar ejercicios de relajación, respiración, mindfulness, yoga, etc. Técnicas que enseñen a mirar con perspectiva, situarse en el aquí y ahora, y conectar con el cuerpo.

mente al embarazo, y otros observan una tendencia a empeorar.

Dado que no hay regla en cómo se va a comportar el cuerpo en esta situación, aunque en la mayoría de los casos pareciera ser que no hay cambios significativos a cómo se venía comportando, la mejor manera de enfrentarla es recurriendo a un profesional que realice una evaluación de la situación particular. "Cada persona necesita de una evaluación específica. Si ya estaba en tratamiento, el especialista podrá orientar a su paciente en los por qué si o en los por qué no de un embarazo. Si en cambio, no está con un facultativo en ansiedad, lo indicado es consultar", dice la consultada. Y agrega: "En estos casos, la TCC (Terapia Cognitiva Conductual) es lo mejor que puede hacerse para manejar la ansiedad. En casos de desórdenes de pánico, la TCC ha demostrado ser eficaz en cuanto al control de los síntomas agudos, la prevención de recaídas y el manejo de la ansiedad en general. Tiene la capacidad de tratar el pánico efectivamente sin los riesgos de la medicación y esta es una clara ventaja para las embarazadas, para evitar la toma de psicofármacos". Este tipo de terapia no solo requiere del profesionalismo del terapeuta, sino de la cooperación y motivación del paciente para el cambio.

Gracias al tratamiento de la ansiedad, no solo se previene la sintomatología y se aprenden técnicas para el manejo de la misma, sino que también se evita el sufrimiento innecesario de la madre y se maximiza el bienestar del bebé. "Si se pudiera programar la visita al profesional un tiempo antes de comenzar la búsqueda del embarazo, para ir habituándose a la práctica de las técnicas, y ensayar previamente de qué se trata esto de la regulación de la ansiedad, se lograrían mejoras con antelación", dice la psicóloga.

Regular la ansiedad

Algunas recomendaciones para aprender a regular la ansiedad en el embarazo:

- Conocer que es lo que a cada uno le dispara la ansiedad, las causas. Qué es y cómo funciona la ansiedad, todo lo que se pueda aprender respecto a la ansiedad y los ataques de pánico, va a funcionar generando alivio, disipando la incertidumbre y contrarrestando ciertas creencias erróneas que se tienen respecto al pánico y la ansiedad.
- Evaluar cuáles son las aéreas de la vida que le generan mayor estrés (la familia, el trabajo, el dinero, la salud, etc.) y generar un plan para atender esas situaciones, estableciendo prioridades en forma realista. Por ejemplo: poniendo los límites necesarios.
- Saber que se trata de una etapa pasajera.
- Desarrollar o enriquecer los vínculos sociales y familiares que brinden esparcimiento.
- Trabajar sobre una manera de mirar la vida más completa: no solo el vaso medio vacío, ni tampoco el lleno. Aprender a ver que en toda situación hay matices, las cosas no son blancas o negras, y por tanto también hay alternativas, y que debemos estar más relajados para poder verlas.
- Habitarnos a imaginar los peores escenarios posibles, pero no a pensar realmente que pasaría si sucediesen. Trabajar los "Y que si... (pasara lo que imagino)", para poder pensar la situación amenazante que enuncia mi mente, de la manera más completa posible, llevándola al extremo, y viendo que así y todo, uno tiene herramientas para afrontar los escenarios más amenazantes.
- Desarrollar la confianza en uno mismo y en el mundo. Dejar de controlar: no tenemos el 100 por ciento de la responsabilidad.
- Recordar que los cambios se logran con pequeños pasos, y en el aquí y ahora.
- Es importante que seamos responsables de la ansiedad que estamos manejando, y que sepamos que la ansiedad desregulada afecta al bebé en desarrollo, ya que es capaz de producir cambios hormonales y físicos.
- Mantener los controles médicos en tiempo y forma. Saber que se está bien desde la mirada profesional ayuda a estar calmada.
- Tener en cuenta que en esta etapa tan importante, como la espera de un bebé, hay que pasarla lo mejor posible, para que todo marche bien. Pero si ocurren situaciones inesperadas, saber también que el cuerpo está preparado para atravesarlas. ■

Se dice que un mitómano es una persona que miente compulsiva y habitualmente. Entre sus definiciones, en la mitomanía existe una conducta morbosa, donde se falsea la información en forma reiterada. Se la atribuye a inmadurez emocional, incluso neurológica, que impide que los sujetos se instalen en un marco de realidad.



Mitomanía: cuando mentir es una enfermedad

La mitomanía -o mentira patológica- fue descrita por primera vez en la literatura médica en 1891 por Anton Delbrueck. Se ha definido como una invención inconsciente y demostrable de acontecimientos muy poco probables y fácilmente refutables. Diversos estudios señalan que desde la infancia afecta por igual a hombres y mujeres.

Según su definición, se habla de mitomanía cuando existe una conducta morbosa, donde se falsea la información en forma reiterada. Esta conducta se atribuye a inmadurez emocional incluso

neurológica, que impide que los sujetos se instalen en un marco de realidad.

Hay etapas de fantasía durante la infancia que son necesarias para la construcción de la personalidad. A medida que el niño crece, toma conciencia de su vulnerabilidad, a la cual se antepone la búsqueda de la fortaleza en la personalidad. Por ende, la mitomanía sería una de las formas de afrontar la auto-devaluación.

Las mentiras surgen como sustituto de las cualidades reales que la persona no encuentra en sí misma y debe sustituirlas por

ficción para soportar el miedo que el mundo le ocasiona. Clínicamente no se define como un padecimiento, sino que forma parte de varios trastornos, por ejemplo, de la personalidad. El diagnóstico no se establece hasta los 18 años, momento en que se consolida la personalidad madura.

Generalmente los mitómanos viven en un mundo irreal, y emplean la mentira para conseguir lo que quieren, y mienten para construir una mejor imagen de sí mismos, frente a la sociedad, y la mentira se convierte en algo co-

tidiano que no pueden evitar. La mitomanía es más común que se desarrolle en la adolescencia y en la adultez temprana, entre los 18 y 25 años.

Adictos a la mentira

A diferencia de otras adicciones, en la mitomanía puede existir o no intención de engañar o estafar, aunque el verdadero fin es deformar la realidad para contar una historia personal más llamativa. Al principio, esas narraciones logran su efecto y cautivan a quien escucha para obtener atención, respeto incluso admiración.

A pesar que el mitómano hace todo lo posible por no ser desenmascarado, cuando ocurre, y se comprueba la naturaleza falsa de sus historias, obtiene el efecto contrario al deseado, es decir, sus conocidos y amistades tienden a rechazarlo, y lo aíslan por sentirse engañados. Los familiares -que ya conocen su tendencia a mentir- dejan de tenerlo en cuenta a la hora de tomar decisiones, y no le prestan demasiada atención sobre aquello que relata.

Diagnóstico y tratamiento

No es habitual que las personas que sufren mitomanía acudan a un especialista en busca de ayuda psicológica. Su objetivo es mentir sin que se sepa que mienten. Las personas allegadas y las víctimas son quienes, en general, "denuncian" la situación y buscan ayuda.

Si por fin acude a la consulta, hay que asegurarse que está dispuesto a trabajar por su recuperación y que no sólo lo hará para cumplir con la familia o la pareja. Una vez conseguido el compromiso del mitómano por mejorar, se podrá aplicar alguna de las siguientes técnicas:

“ El mitómano recurre a esta conducta sin pensar en las consecuencias, con el fin de maquillar la realidad que considera inaceptable. Sabe que miente, pero por repetición, termina creyendo sus propias mentiras. ”



LA CONTENCIÓN DEL ENTORNO

¿Cómo pueden ayudar al mitómano los familiares y amigos? Algunos consejos son:

- Escuchar lo que dice, sin juzgarlo hasta que termine de hablar. Si está mintiendo, explicarle que lo que dice no es verdad, con un tono firme pero amable.
- Jamás decirle que no se le tiene confianza. Es preciso demostrarle todo el apoyo y cariño.
- Apoyar e incentivarlo para que concurra a su terapeuta e insistirle en que necesita ayuda de un profesional.
- Luego de un tiempo de haber concurrido a terapia, hay que demostrarle señas de confianza.
- Es importante demostrarle cariño y preocupación por su enfermedad.

- Terapias cognitivas. Orientadas a que el paciente detecte los pensamientos que le conducen a alterar la realidad, como "No valgo lo suficiente", "Así no me querrán". Estos pensamientos están acorde con su baja autoestima debido a que utiliza modelos de comparación muy por encima de sus posibilidades.

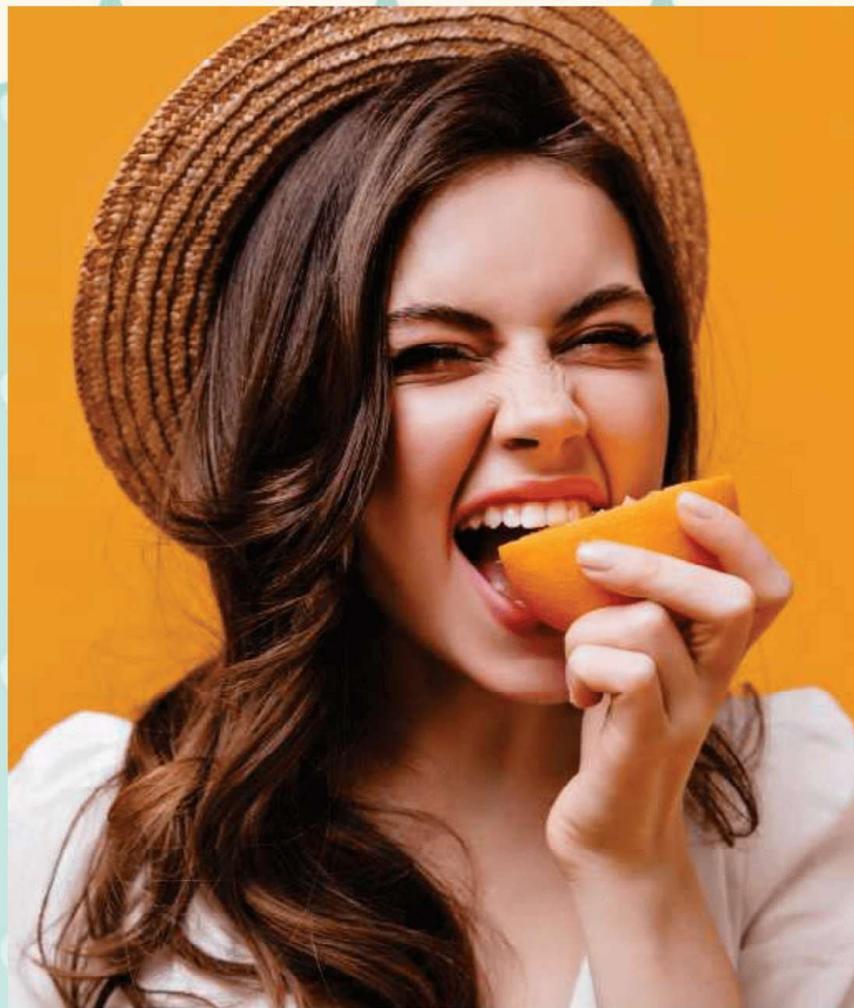
Para ello hay que trabajar sobre lo que sí ha conseguido en su vida; es decir, se reforzarán los pensamientos positivos para que el paciente los repita mentalmente y cuando esté en una situación social, piense frases como: "Valgo tanto como los demás", "Si me quieren será por lo que soy", "Puedo mejorar".

- Técnicas de comunicación. Se busca establecer una comunicación eficaz con la cual el mitómano exprese sus deseos y necesidades, además de aceptar lo que piense la otra persona, sin necesidad de buscar su conformidad. ■

Recetas de la abuela



Para que los problemas de la vida diaria tengan **mejores soluciones con menos esfuerzo.**



LA ASPIRINA NATURAL

Muchas frutas y verduras contienen unas sustancias denominadas flavonoides (en algunos casos, similares a la aspirina): protegen el sistema cardiovascular, previenen el cáncer, son antiinflamatorias, antialérgicas e incluso antivirales. Eso sí, los alimentos ricos en flavonoides los almacenen en zonas concretas. En las manzanas se encuentran en la piel; en las naranjas, dentro de la piel y en las partes blancas de la pulpa; en el caso de la cebolla, forman parte de toda ella.

2
rodajas de cebolla cruda en un plato con miel o azúcar, cubiertas y puestas a reposar durante ocho a doce horas, producen un líquido que debe tomarse por cucharaditas cada dos horas. Esta es una antigua receta que los indios Sioux utilizaban para combatir la tos.

4
a 5 tazas diarias de un concentrado hecho al hervir cáscaras de papas bien lavadas, es un excelente remedio para expulsar los cálculos biliares en una semana. Debe beberse antes de las comidas.

“ Para combatir el acné, aplique sobre el rostro el licuado de tres tomates, un limón y un poco de agua mineral, para que la mezcla no sea muy espesa. Colocar sobre el rostro, durante 20 minutos. Tratamiento 3 veces por semana. ”

“ La utilización habitual de nueces en la alimentación, permite reducir hasta en un 50 por ciento el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, como el infarto de miocardio o la angina de pecho. ”



EL PAN, MEJOR SI ES INTEGRAL

El pan integral aporta una cantidad de calorías muy similar al pan blanco. Si se parte de esta base científica, las calorías no han de ser la excusa para elegir el pan integral, aunque la consecuencia es más saludable. El encasillamiento exclusivo del pan integral en las dietas de adelgazamiento u otras (diabetes, colesterol...) está injustificado, y bien podría escogerse como opción de dieta sana. La diferencia fundamental de éste frente al pan blanco, es su mayor aporte de fibra. Esta característica, en relación con la salud, lo hace idóneo para constituirse como la primera opción dentro de un estilo de alimentación integral, al elegir un tipo de pan u otro con independencia de la necesidad de perder peso. Por tanto, las variedades integrales son mejores para articular un estilo de alimentación equilibrado.

MANGANESO PARA LOS HUESOS

Este mineral es necesario para el crecimiento y la formación de cartílagos y huesos sanos, e interviene en fenómenos de coagulación de la sangre. Asimismo, se relaciona al manganeso con la gluconeogénesis, producción de glucosa, a partir de precursores que no son hidratos de carbono, y con la activación de diversas enzimas. ¿En qué alimentos se encuentra? El manganeso se encuentra fundamentalmente en frutos secos como las nueces, los cereales integrales, las semillas de girasol y de sésamo, el salvado y germen de trigo, la yema de huevo, las legumbres y las verduras de hoja verde. El té también es buena fuente de manganeso pero al contener taninos, con el mineral forman complejos no absorbibles, por lo que su absorción es limitada. También afectan a su aprovechamiento, de modo negativo, minerales como el hierro, el magnesio y el calcio. Si las uñas y el cabello crecen muy lentos, y el pelo cambia de color, pueden ser síntomas de su carencia.

ALTERNATIVAS

Lagrimaterapia: el poder curativo del llanto

Generalmente llorar se asocia a una expresión de tristeza, pena o nostalgia, o por el contrario es una manifestación física de alegría y rabia. Este acto, además de lubricar los ojos y párpados, evitar la deshidratación de las membranas mucosas y proteger de gérmenes, reduce el estrés, brinda alivio y relajo.



Básicamente el llanto se define como una expresión física de las emociones que se sienten, generalmente estados decaídos, como la tristeza, pena, nostalgia y rabia, pero también puede ser una manifestación física de alegría y rabia. En este último caso, se acompaña de expresiones como rubor, sudoración o tensión corporal. Por pena, rabia o alegría, las lágrimas actúan como forma de descarga. Resumidamente se definen como una respuesta natural que el organismo produce ante diversas situaciones.

Desterrar mitos

En la mayoría de los casos, el llanto presenta una connotación negativa, incluso se reprime u oculta si surgen ganas de llorar en público, porque para el entorno representa que la persona que lo hace se siente mal por algún motivo. Llorar es algo que socialmente la gente desconoce cómo manejar. Ver a alguien decaído o deprimido genera cierto nivel de incomodidad, y en algunos casos, se da por sentado que las lágrimas son muestra de debilidad.

El tipo de llanto depende de cada persona. Por ejemplo, aquellas más retraídas expresarán llantos silenciosos, mientras que las extrovertidas lo harán fuertemente, incluso con un plus de gritos. El modo de manifestarlo dependerá, también, de la emoción que brota: si es reciente o se ha guardado durante mucho tiempo, lo cual hará que estalle como catarsis.

Sin embargo, llorar es necesario para liberar emociones, demostrar sentimientos y también como respuesta frente a sensaciones de impotencia. Es un impulso natural del ser humano que responde a emociones de profunda tristeza, alegría, conmoción, nervios y dolor. Por lo tanto, se desaconseja contener, guardar o reprimir esta sensación.

Antídoto para el estrés

Varias investigaciones al respecto, comprobaron que llorar reduce el estrés. Dado el mundo exigente en el que se vive, el sistema nervioso parasimpático -el encargado de mantener el cuerpo a la defensiva y en alerta permanente ante las amenazas del medio- tiene mucho trabajo. El freno necesario para compensar esa hiperactividad generalmente se acompaña de sensaciones como "No puedo con esto", "Que alguien me ayude"; en estos casos, entregarse al llanto y la tristeza favorecerá que el cuerpo se acomode a una respuesta de relajación y en consecuencia se propicia un estado general de calma. Al entrar en un circuito de tristeza, se liberan opiáceos y oxitocina que ayudan a sentir menos dolor, dado que son anestésicos naturales, productoras de placer tranquilo y, por lo tanto, reducen el estrés y la tensión.

Lágrimas que curan

Aunque parezca lo contrario, llorar contribuye a ser feliz, porque facilita sacar las sensaciones negativas frente a un suceso que causa dolor o molestia. Asimismo, las lágrimas eliminan innumerables toxinas y generan, en consecuencia, una relajante sensación. Llorar es la terapia más económica del mundo y no requiere inversión. Entre sus beneficios se destacan:

- Libera adrenalina y noradrenalina. Llorar favorece la liberación de estos neurotransmisores que se segregan en exceso en las situaciones de estrés. Al llorar, se genera una sensación de desahogo y tranquilidad. Un ejemplo de ello es que, luego de llorar,

“ Llorar es un calmante natural. Luego de hacerlo, es normal sentirse un poco más calmado, principalmente si el motivo fue la pena. ”

niños o adultos se quedan dormidos.

- Estimula las endorfinas. El cuerpo produce este tipo de hormonas durante el llanto, las cuales funcionan como un analgésico natural al disminuir el dolor y mejorar el estado de ánimo.
- Actúa como válvula de escape. Cuando una emoción intensa sobrepasa en un momento dado, llorar es el mejor remedio. Incluso se emplea como catarsis.
- Elimina emociones negativas. Llorar hace que las emociones (rabia, ira o angustia, entre otras) broten de manera física y disminuyan las sensaciones negativas que generaron el llanto.
- Las lágrimas lubrican los ojos y párpados, y evitan la deshidratación de las membranas mucosas, lo cual es muy importante para preservar el sentido de la vista.
- Matan bacterias. En este sentido, llorar protege de los gérmenes que pueden ocasionar los resfríos y otras enfermedades.
- Eliminan toxinas acumuladas por el estrés.
- Luego de llorar, el cuerpo cambia de un estado de gran excitación a uno de relajación.
- Mejora la respiración. El llanto calma las emociones y estabiliza el ritmo de la respiración de las personas estresadas, quienes regularmente tienen un ritmo cardíaco elevado y una sudoración excesiva.
- Si se llora, por ejemplo, por haber cometido una equivocación, y se aprende, la persona inicia una nueva evolución. Esto genera cambios importantes en su vida.
- Es un acto que ayuda al autoconocimiento. Al llorar se reconocen las propias debilidades y las cualidades para asumir la realidad.

No reprimir

En caso de reprimir el llanto, aumenta la presión y el desequilibrio psíquico interior, incluso se incrementan la angustia y



▶▶▶ Lagrimaterapia: el poder curativo del llanto

TERAPIA DE LÁGRIMAS EMOCIONALES

Científicamente, llorar se describe como un fenómeno secretomotor complejo que se caracteriza por derramar lágrimas. También se ha descubierto que existen distintos tipos de lágrimas, acorde a su composición química. Según el homeópata chileno, Hugo Fuchslocher, las lágrimas emocionales contienen más prolactina a base de proteínas hormonas, hormona adrenocorticotrópica y leucina encefalina que es un analgésico natural. También

existe un líquido protector que cubre los ojos, que se llama lágrimas continuas o basales, las que contienen lisozima, un potente agente antibacteriano y antiviral. Asimismo, también hay lágrimas de reflejo, aquellas producidas por la cebolla, el polvo o el humo y generadas por las glándulas lagrimales para lavar y proteger los ojos. Sobre estos estudios, el homeópata elaboró una propuesta terapéutica que bautizó como lagrimaterapia, en la cual destaca:

- Las lágrimas contienen elementos neuromodeladores, como la leucina-encefalina que ayudan a calmar, relajar y liberar estrés.
- Tienen otro componente muy similar a la hormona del crecimiento (no en relación a crecimiento físico, sino a nuevos procesos evolutivos).
- Al llorar, las lágrimas se dirigen hacia la boca, por lo cual beber las propias lágrimas hace bien.



“ **Las lágrimas que no se derraman pueden enfermar el cuerpo y el alma, por ende hay que aprender a llorar.** ”

la preocupación. Las lágrimas que no se derraman enferman el cuerpo y el alma, porque la angustia y tristeza se convierten en un peso difícil de llevar.

Otras consecuencias de aguantar el llanto es que se contiene mayor rabia y agresividad, y varios trastornos de la ansiedad se somatizan cuando se bloquean todas las emociones, (por ejemplo, manifestaciones en la piel).

Reír es saludable, llorar también lo es. Para quien quiera beneficiarse de esta técnica, deberá buscar un lugar cómodo y llorar, sin forzar el llanto, para que con las lágrimas la tensión, tristeza y pena desaparezcan lentamente.

GIMNASIA CEREBRAL PARA SUPERAR LA DISLEXIA

La dislexia, esa dificultad para leer y escribir, presente en el 10 por ciento de la población, puede deber su origen a una mala conectividad entre dos regiones del cerebro. A esta conclusión llegaron científicos de la Universidad Católica de Lovaina, Bélgica, quienes estudiaron a 45 estudiantes de entre 19 y 32 años para obtener imágenes en 3D de su cerebro cuando escuchaban diferentes sonidos.

Recientemente publicado en la revista Science, el estudio reveló que quienes presentaban una dislexia severa tenían una menor coordinación entre trece regiones del cerebro y el área de Broca, una de las principales responsables del procesamiento del lenguaje.

Para los especialistas, esta investigación es la “más concluyente en cinco años”, y permite vislumbrar un tratamiento potencial para restaurar la conectividad entre estas dos regiones del cerebro. Omitir, agregar, repetir o cambiar el orden de las letras al momento de leer o escribir, es un trastorno que repercute en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Por eso, es necesario diagnosticarlo de forma temprana e implementar un tratamiento que acompañe el desarrollo escolar.

Una de las técnicas más efectivas para restablecer el equilibrio entre los hemisferios cerebrales es la “gimnasia cerebral” o brain gym, actividad que propone generar nuevas conexiones cerebrales para lograr el equilibrio, enfocar la atención y mejorar el aprendizaje. “Mediante una rutina de ejercicios nos proponemos que el niño disléxico vuelva a aprender y a dejar registro neuronal del recorrido de cada letra, para lo que el movimiento de la mano y la ejercitación de la lateralidad, resultan claves. Para ello buscamos integrar mediante ejercicios físicos los hemisferios cerebrales ya que, generalmente, los bloqueos de aprendizaje se deben a que el cerebro actúa unilateralmente, y recibe datos, pero no los integra”,

explicó la psicóloga Susana Buscaglia, acreditada por la Brain Gym International.

La técnica implica la realización de una rutina de ejercicios que deben estar guiados por un terapeuta. El equilibrio se restablece mediante la realización del “PACE”, un acrónimo que significa positivo, claro, energético y activo. Estas son las cuatro cualidades necesarias para el aprendizaje personal con un cerebro totalmente integrado.

“Lo importante -concluye Buscaglia- es enfocarse en que el niño restablezca las conexiones neuronales interrumpidas, y evitar la acumulación de experiencias negativas en el aula, trabajando desde sus fortalezas y no desde sus debilidades”.



10 remedios naturales para cuadros de estrés

Existen hierbas medicinales de conocida acción calmante, como el tilo, la melisa y la valeriana. Lo cierto es que la lista es mucho más amplia y que tales plantas medicinales pueden tomarse en forma combinada, logrando mejores resultados. Le presentamos los diez mejores remedios para el tratamiento de los estados nerviosos, la ansiedad y el estrés.

El ritmo de vida actual, los estados nerviosos y el estrés al cual estamos sometidos, convierte a estas plantas en aliadas de la salud, ya que permiten restablecer la calma, evitando que el estrés provoque dolencias corporales o mentales. Le presentamos los mejores remedios naturales para los casos de estrés, ansiedad, insomnio causado por nerviosismo y otros malestares que pueden causar las “corridas” de la vida diaria.

1. Infusión de tilo. Ingredientes: 1 cucharadita de flores de tilo, una taza de agua. Preparación y dosis: poner las flores de tilo en el agua hirviendo. Apagar el fuego, tapar el recipiente y dejar reposar la infusión durante dos o tres minutos. Filtrar y endulzar con miel. Tomar una taza caliente antes de acostarse. La infusión de flores de tilo también disminuye considerablemente la acidez de estómago. Se recomienda tomar una tacita después de las comidas, en los casos de hiperacidez gástrica. Si recolecta la flor del tilo usted misma, debe tomar solamente las flores abiertas y dejar las que estén encapulladas y las que ya se hayan marchitado. Separe las flores una por una, y recójalas



suelas, sin la bráctea que trae el ramillete. Recolecte las flores en un día soleado y seco, para que se sequen rápidamente.

2. Infusión de lechuga. Ingredientes: 2 hojas de lechuga fresca, 1 pizca de flores de naranjo, 1 taza de agua. Preparación y dosis: colocar los ingredientes en agua hirviendo. Tapar el recipiente y dejar reposar durante cinco minutos. Filtrar la infusión y endulzar con miel. Tomar una taza bien caliente, antes de cenar.

3. Infusión de melisa. Ingredientes: 1 cucharadita de melisa, 1 cucharadita de orégano, 1 cucharadita de espino albar, 1 taza de agua. Preparación y dosis: cuando el agua rompa el hervor, añadir las plantas indicadas. Tapar el recipiente, apagar el fuego y dejar reposar durante cinco minutos. Filtrar y endulzar. Tomar una taza bien caliente por la noche, antes de acostarse. Es importante que el recipiente sea bien tapado y que, antes de filtrar la infusión, aproveche también las gotitas condensadas debajo de la tapa, ya que el efecto sedante de la melisa (también conocido como toronjil), responde principalmente a los aceites esenciales de la misma. Estos aceites suelen desprenderse con gran rapidez al entrar en contacto con el agua hirviendo. Si el recipiente no fuera tapado al hervir, dichos principios activos se perderían evaporados. La melisa es recomendable también para calmar chicos inquietos, dándoles un baño de inmersión donde se haya diluido una buena cantidad de infusión de la planta.

4. Infusión de rosas. Ingredientes: 1 cucharadita de pétalos de rosa, 1 cucharadita de tomillo, 1 cucharadita de nébeda o hierba gatuna, 1 taza de agua. Preparación y dosis: añadir los ingredien-



tes al agua recién hervida. Tapar la infusión y dejar reposar unos minutos. Filtrar con una gasa y endulzar con miel. Tomar una taza caliente de esta infusión, cuando lo crea conveniente.

5. Infusión de pasionaria. Ingredientes: 1 cucharadita de pasiona-

ria, 1 cucharadita de flores de tilo, 1 cdita de manzanilla, 1 taza de agua. Preparación y dosis: poner los ingredientes en el agua recién hervida, durante cinco minutos. Filtrar la infusión y endulzar con miel de azahar. Esta



LA EFECTIVA VALERIANA

Conocida como una hierba que induce naturalmente al sueño, la efectividad de la valeriana fue puesta a prueba por científicos de los Estados Unidos. Para hacerlo, se estudiaron varios casos de personas con trastornos del sueño. En ocho de ellos se evaluó el empleo de extractos etanólicos de *Valeriana officinalis* y se halló una mejoría subjetiva de la calidad del sueño equivalente a la observada con el uso de benzodiazepinas (sustancias sedantes). Por otra parte, el efecto de los extractos acuosos de *V. officinalis* sobre el sueño fue analizado en otros siete estudios, en una investigación realizada en ancianos, mostrando una mejoría del sueño, en una proporción significativa de los participantes. En cambio, en otro trabajo efectuado en una población semejante, la valeriana no presentó un efecto significativo subjetivo u objetivo sobre las características del sueño en insomnes de larga data. Su administración a corto plazo, a modo complementario, no modificó la falta de acceso al sueño. No obstante, con la valeriana, también pudo observarse una disminución subjetiva de la latencia del sueño y de los despertares nocturnos en pacientes con insomnio.



10 remedios naturales para cuadros de estrés

tisana debe ser bebida caliente, antes de acostarse.

6. Infusión de espino albar.

Ingredientes: 1 cucharadita de flores de espino albar, 1 taza de agua. Preparación y dosis: colocar las flores de espino albar en agua hirviendo. Apagar el fuego. Tapar el recipiente y dejar reposar la infusión durante tres o cuatro minutos. Filtrar cuidadosamente y endulzar con miel de azahar. Tomar una taza caliente después de cenar. Las personas que tengan problemas cardíacos leves, de tipo nervioso, que se manifiesten en forma de palpitaciones o fatiga debido a situaciones de estrés, pueden agregar a esta preparación una cucharadita de hojas de melisa y otra de raíz de valeriana. Tomando dos o tres tacitas de este preparado, al día, se aumenta el flujo de sangre al tejido cardíaco, ampliándose su oxigenación, y también se normaliza la presión arterial, al tiempo que se calma la taquicardia (palpitaciones).

7. Infusión de valeriana. Ingredientes: 10 g de raíz de valeriana, 20 g de flores de lúpulo, 10 g de flores de hibisco, 5 hojas de menta, 1 taza de agua. Preparación y dosis: para aprovechar al máximo los principios activos de estas plantas, se debe dejar reposar la infusión desde la mañana hasta la noche. Calentar ligeramente antes de colarla. Los efectos relajantes de esta tisana son excepcionales, sobre todo para los ancianos. El principio activo de la raíz de valeriana es sumamente volátil, de manera que la raíz de esta planta debe ser fresca para lograr su mayor utilidad. También puede guardarla en un recipiente

MEZCLA PARA DORMIR

Prepare este remedio para dormir mejor: mezcle 20 g de hipérico o corazoncillo, 20 g de hojas de melisa (toronjil), 10 g de hojas de frambueso, 10 g de flores y hojas de espino albar, 5 g de raíz de valeriana, 5 g de pasionaria, 5 g de flores de lúpulo, 5 g de flores de espliego. Preparación: mezclar bien todos estos ingredientes y poner un par de cucharadita en una taza de agua recién hervida. Dejar reposar durante un mínimo de 5 minutos y filtrar. Endulzar con miel de azahar y tomar una taza caliente antes de acostarse.



totalmente hermético, para evitar la descomposición de sus principios activos.

8. Infusión de albahaca.

Ingredientes: 1 cucharadita de albahaca, 1 cucharadita de salvia, la corteza de una naranja, una taza de agua. Preparación y dosis: verter el agua hirviendo sobre los ingredientes. Tapar el recipiente y dejar reposar durante cuatro o cinco minutos. Filtrar la infusión y endulzar con miel. Beber caliente, inmediatamente después de comer.

9. Infusión de hipérico. Ingredientes: 30 g de planta seca de corazoncillo o hipérico, 20 g de hojas de toronjil, 10 g de pasiflora,

1 litro de agua. Preparación y dosis: poner los ingredientes en el agua recién hervida y dejar reposar durante cinco minutos. Filtrar con una gasa y endulzar con miel. La tisana se toma caliente, antes de ir a dormir.

10. Infusión de amapola.

Ingredientes: 1 cucharadita de pétalos de amapola, 1 taza de agua. Preparación y dosis: echar los pétalos de amapola en la taza de agua hirviendo y dejar reposar durante cinco minutos. Filtrar con cuidado y añadir miel. Las flores de amapola se utilizan también para combatir los accesos de tos en los niños y ancianos. ■

EMBARAZO E INGESTA DE SAL: ¿CÓMO MANEJARSE?

Durante el embarazo, una de las preocupaciones más importantes de las mujeres es lo que deben y lo que no deben comer. La famosa frase que sostiene que “la mujer embarazada tiene que comer por dos”, constituye un mito. Al final del primer trimestre de gestación se detecta un aumento de las necesidades nutritivas debidas al crecimiento del feto, se estima que a partir del 4to mes, sobre la ingesta realizada habitualmente, se deben aumentar unas 350 calorías. La mujer embarazada debe lograr que los alimentos que componen la dieta aporten al organismo la cantidad necesaria de nutrientes esenciales, tanto para la buena salud de ella como para el sano crecimiento y desarrollo del futuro bebé. El metabolismo del sodio se altera durante la gestación, lo que conduce a la aparición de retención de líquidos, que se acentúa principalmente durante el tercer trimestre de la gestación. La hinchazón en las extremidades inferiores que se manifiesta durante el embarazo es normal, no tiene relación con el sodio, sino que se debe en parte a la presión del útero en crecimiento sobre las venas que retornan la sangre desde las piernas.

La sal es uno de los condimentos más populares y tradicionales de la cocina mundial, y se encuentra presente en el 75% de los alimentos que consumimos, y es habitual preguntar si se debe comer sin sal durante el embarazo. Cada gramo de sal contiene entre un 40% y 60% de sodio, nutriente esencial que permite al organismo mantener el equilibrio iónico y retener agua para conseguir un buen nivel de hidratación. La sal da sabor y energía pero, en exceso también trae problemas a las embarazadas, por lo tanto, no es que debemos restringir en forma total el

consumo de sal, sino que debemos acatar las indicaciones de la OMS, que recomienda que las personas adultas no superen los 6 gramos al día, lo que equivale a 1,6 gramos de sodio diarios.

Como en el embarazo la retención de líquidos es una consecuencia normal, debemos prestarle más atención a esta indicación. El desafío consiste en no agregarle sal a las comidas y tratar de evitar aquellos alimentos con elevada cantidad de sodio. Otros hábitos recomendados son consumir productos frescos, beber agua con bajo contenido de sodio, estar atentos a la cantidad de sodio que indican las etiquetas de los alimentos y usar condimentos alternativos para dar sabor. Por último, recordar siempre consultar con su médico.



Entre sus características principales, un diurético aumenta la secreción de orina, de modo que favorece la pérdida de sales y agua, a la vez que acelera la eliminación de sustancias dañinas generadas por el organismo a través de sus diferentes funciones.

En este sentido, diversos alimentos que se consumen cotidianamente poseen elementos que estimulan suavemente la generación de orina. Sin embargo, existen diuréticos mucho más fuertes que provocan una considerable pérdida de líquidos y que, a pesar de que su uso primario es exclusivamente terapéutico, son mal empleados por personas, principalmente aquellas obsesionadas por bajar de peso.

La forma más simple para aumentar la secreción de orina es beber abundante líquido, especialmente agua (el agua fría es más diurética que la caliente). Las bebidas diuréticas más conocidas son la leche, las aguas ligeramente alcalinas y las tisanas de las plantas, así como las frutas (éstas tienden a ser diuréticas por la gran cantidad de líquidos y azúcares que poseen).

¿Para qué sirven?

Los alimentos diuréticos se emplean para ayudar al organismo a deshacerse naturalmente de la retención de líquidos, por lo tanto resultan una excelente opción para lograr el equilibrio en el cuerpo. En este sentido, son especialmente recomendados con el fin de:

- Estimular el proceso de eliminación de toxinas.
- Depurar el organismo.
- Mejorar el funcionamiento



PARA ADELGAZAR, ELIMINAR
CELULITIS Y PREVENIR PROBLEMAS
CIRCULATORIOS Y CORONARIOS

Guía de diuréticos naturales

Su principal función es incrementar la pérdida de agua del organismo y mejorar los síntomas provocados por diversas enfermedades. No obstante, en ciertos casos, deben emplearse con moderación. Consejos sobre su adecuado uso.



renal (previenen la formación de piedras en los riñones) y hepático.

- Bajar de peso o mantenerlo (combinado con una rutina diaria de actividad física); incluso reducen el aspecto de la celulitis.
- Beneficiar el funcionamiento general de la circulación sanguínea.
- Ideales para aquellas personas que padecen retención de líquidos.
- Aliados para los pacientes con hipertensión arterial o colesterol LDL (malo).

Para todos los gustos

- **Agua.** Si bien cada persona tiene necesidades diferentes, se

recomienda beber unos ocho vasos al día de agua para mantener el organismo bien hidratado, además de favorecer la pérdida de toxinas.

- **Ajo.** Contiene alicina, potasio, zinc, magnesio y selenio compuestos que estimulan a los riñones a eliminar el exceso de líquidos.
- **Alcaucil.** Beneficia el funcionamiento de los riñones y proporciona al organismo vitaminas y otros sanos nutrientes para la salud. La presencia de flavonoides y ácido cafeico, junto con las vitaminas y minerales, tienen efecto diurético; además, la cinarina mejora el flujo de bilis, lo que también ayuda a evitar la retención de líquidos.
- **Ananá.** Presenta diversos compuestos con propiedades diuréticas. No sólo posee potasio que compite con el sodio al favorecer la eliminación de líquidos, sino que contiene asparagina y bromelina, dos sustancias naturales que cumplen el mismo objetivo.
- **Apio.** Aporta potasio, magnesio y otros minerales que favorecen la eliminación de líquidos. Sus semillas aumentan la excreción de ácido úrico y aumentan la tasa de producción de orina y, en consecuencia, benefician la desintoxicación (para

preparar una infusión, hervir 250 ml. de agua y colocar una cucharadita de semillas; colar, entibiar y beber).

- **Arándano.** Eficaz para prevenir enfermedades urinarias; su jugo también es considerado un diurético natural. Además, tiene poder antibiótico por lo cual la vejiga se conserva en excelentes condiciones.
- **Berenjena.** Por su elevado contenido de agua y la presencia de flavonoides, esta hortaliza resulta un excelente diurético natural.
- **Cebolla.** Al igual que el ajo, contiene alicina y otras sustancias que resuelven naturalmente la retención de líquidos.
- **Espárrago.** Presenta componentes específicos para estimular el buen funcionamiento de los riñones. Además, posee asparagina, un aminoácido que le confiere el poder diurético para tratar dolores producidos por la artritis, el reuma y la retención de líquidos derivada del síndrome premenstrual, y el contenido de fibra agiliza eficazmente el tracto intestinal.
- **Kiwi.** No sólo aporta potasio, sino también vitamina C que favorece la diuresis.
- **Limón.** Gran diurético natural, estimula la limpieza del tracto urinario, lo cual resulta de gran ayuda para eliminar toxinas y limpiar el organismo de bacterias.
- **Manzana.** Esta fruta es rica en magnesio, mineral que estimula a los riñones a eliminar líquidos y toxinas.
- **Pepino.** Excelente alimento diurético natural. Además de agua, aporta silicio y azufre, minerales que permiten que los riñones funcionen correctamente.

Para estimular la diuresis conviene incorporar frutas y verduras a la alimentación diaria.



▶▶▶ Guía de diuréticos naturales

La presencia de ácido cafeico y ascórbico, además de potasio, realza su efecto diurético.

- **Pera.** Es diurética y eficaz para trastornos digestivos, y purificadora de la sangre. También es una excelente fuente de fibra soluble, que no sólo actúa como reguladora de la función intestinal, sino que, además, facilita la eliminación del colesterol.

- **Perejil.** Presenta asombrosas propiedades diuréticas gracias a su contenido de apiol y miristicina. Ideal para tratar problemas reumáticos o renales.

- **Sandía.** Posee un elevado contenido de agua, lo cual la convierte en un alimento diurético natural, incluso un alto porcentaje de potasio, mineral que contrarresta el sodio y aumenta la diuresis. Además, cuenta con licopenos antioxidantes que ayudan al cuerpo a prevenir el daño de los radicales libres. También es desintoxicante,

INDICACIONES PARA TENER EN CUENTA

Los diuréticos se indican para aquellos casos en los cuales se debe realizar un tratamiento de desintoxicación puntual, pero si se utilizan en exceso, pueden provocar problemas. Por lo tanto, se aconseja consultar con un profesional de la salud antes de ponerlos en práctica.

- Además para favorecer la eliminación natural de líquidos se sugiere:
- Realizar actividad física diariamente
- Beber abundante líquido durante el día.
- Reducir la cantidad de sal que se agrega a las comidas, y evitar el consumo de sodio (snacks, alimentos enlatados).
- Consumir frutas y verduras diariamente.

alcalinizante y mineralizante lo que promueve una buena salud intestinal que remueve toxinas del organismo. Características similares posee el melón.

- **Tomate.** Además de presentar vitamina C, esta fruta beneficia el funcionamiento de los riñones, acelerando la eliminación de fluidos y toxinas del cuerpo. Incluso aporta diversos antioxi-

dantes -licopeno, betacaroteno y selenio- que previenen el daño de los radicales libres que, en varias ocasiones, dañan las paredes de los vasos sanguíneos.

- **Uva.** Aporta un elevado contenido de agua y potasio, y bajos niveles de sodio, lo que la convierte en una fruta ideal para eliminar la máxima cantidad de toxinas. Recomendada para el tratamiento dietoterapéutico de la retención de líquidos y la hipertensión arterial.

Infusiones diuréticas

Además de consumir diversos alimentos, existen plantas que por sus diferentes propiedades favorecen la pérdida de líquido. Algunas opciones son:

- **Abedul.** Actúa como depurativo y diurético. Realizar una decocción con 250 ml. de agua y una cucharada de hojas secas de la planta. Luego de cinco minutos de hervor, colar y beber.
- **Bardana.** Hervir 250 ml. de agua y colocar dos cucharaditas de raíz de la planta. Luego de cinco minutos, colar, entibiar y



beber dos veces al día.

- **Berro.** Hervir 500 ml. de agua y colocar un manojo de berro picado. Luego de 30 minutos, retirar del fuego, colar y beber tibio, tres veces al día.
- **Borraja.** Colocar dos cucharaditas de flores de borraja en 250 ml. de agua caliente. Tapar, dejar entibiar, colar y beber dos veces al día.
- **Cola de caballo.** Hervir 250 ml. de agua, retirar del fuego y agregar media cucharadita de cola de caballo; luego de unos minutos beber. Se aconsejan tres tazas diariamente.
- **Cilantro.** Es un potente diurético, con notable poder depurativo. Hervir 500 ml. de agua, verter una cucharadita de hojas de cilantro y luego de unos minutos, colar y beber dos veces al día.
- **Diente de león.** Planta tradicionalmente utilizada para depurar el organismo. Para su consumo, hervir un litro de agua,

La avena, además de controlar el colesterol, reduce edemas provocados por la acumulación de líquidos.

retirar del fuego, colocar tres cucharadas de hojas de la planta, y beber la infusión durante el día (previamente colada).

- **Hinojo.** Machacar un puñado de semillas de hinojo y colocarlas en 250 ml. de agua caliente. Una vez que entibie, colar y beber tres veces al día.
- **Ortiga.** Para utilizarla como diurético natural, colocar una cucharadita de hojas trituradas de la planta en 250 ml. de agua durante cinco minutos. Una dosis adecuada es tres tazas al día.

- **Semillas de calabaza.** Hervir un litro de agua y colocar un puñado de semillas de calabaza previamente machacadas. Luego de unos minutos, colar y beber el líquido resultante.
- **Semillas de mostaza.** Machacar una buena cantidad de semillas y colocarla en un frasco de vidrio grande. Verter un litro de agua hirviendo y cuatro cucharadas de raíz de rábano picada. Tapar y macerar durante cinco horas. Colar y verter el líquido resultante en una botella con tapa. Guardar en la heladera. La dosis es de tres cucharadas, tres veces al día, durante dos días.
- **Té verde.** Gracias a su contenido de cafeína, promueve la pérdida de líquidos. Además, presenta un suave efecto estimulante por sus propiedades tonificantes; reduce la absorción de grasas y azúcares de los alimentos ingeridos, y también el apetito. Beber una infusión dos veces al día. ■

REMEDIOS CASEROS PARA VÁRICES Y FLEBITIS

1) Licuar tres zanahorias, agregar un poco de vinagre de manzana y oleato de ajo con aceite de germen de trigo. Aplicar a modo de masaje.

2) En un litro de licor, macerar durante un mes, 30 castañas ya peladas y cocidas. Una vez maceradas, colar y colocar en otro envase. Beber de dos a tres medidas de 100 cc, distribuidas a lo largo del día.

3) Hervir durante quince minutos dos puñados de hojas de vid y dos de castaño. Dejar reposar hasta que enfíe, filtrar y agregar un poco de clara de huevo batida a punto nieve. El resultado será una crema que se aplicará sobre las várices, mediante suaves masajes.

4) Cortar seis dientes de ajo en finas láminas y mezclarlos con tres cucharadas de aceite de oliva y el jugo de un limón. Agitar y dejar reposar durante 12 horas, como mínimo, en un frasco de vidrio con tapón de corcho, para que la maceración pueda respirar. Antes de aplicar el ungüento, pasar las manos por la zona, con movimientos ascendentes, para activar la circulación. A continuación, ya puede extenderse con un pequeño masaje y recorrer todas las várices con suaves movimientos circulares ascendentes.

5) En ayunas, beber el jugo de 2 limones con dos dientes de ajo y un trocito de cebolla. Agregar un poco de sal y beber una vez al día.



Músicoterapia: reduce el estrés y la ansiedad

Mejora el ánimo y la autoestima, reduce el estrés y la ansiedad, favorece la socialización, y beneficia a las embarazadas y niños. A través del ritmo, el sonido y la melodía, la musicoterapia se convirtió en una milagrosa terapia.

La musicoterapia -técnica que emplea la música con el fin de producir cambios fisiológicos, emocionales, mentales e interpersonales- parte de un principio básico: todos los seres humanos son, por naturaleza, seres musicales. De este modo, en forma activa (al cantar y escucharla) o receptiva (la relajación que genera), se emplea la capacidad transformadora y curativa de la música para trabajar diversas habilidades personales como:

- Sensoriales: aumentar la capacidad de respuesta ante los estímulos recibidos.

- Cognitivas: aprendizaje, memoria, imaginación o nivel de alerta.

- Socio-emocionales: permite un mayor auto-conocimiento, y facilita la forma de expresar y compartir los sentimientos y emociones.

- Motrices: beneficia el equilibrio, la movilidad y coordinación, entre otras.

La musicoterapia no es una técnica nueva; durante siglos, prácticamente todas las culturas y civilizaciones destacaron las propiedades relajantes y calmantes de la música. Precisamente, a partir del año 1950,

surgieron en el mundo asociaciones de musicoterapia, cuyas acciones fueron, entre otras, desarrollar investigaciones sobre esta disciplina, crear material divulgativo, organizar congresos y fomentar la creación de la carrera universitaria de Musicoterapia.

¿En qué consiste?

La musicoterapia se define como el manejo de la música y sus elementos musicales (sonido, ritmo, melodía y armonía) realizado por un musicoterapeuta cualificado,

con un paciente individual o un grupo para facilitar y promover la comunicación, las relaciones, el aprendizaje, el movimiento, la expresión, la organización y otros objetivos terapéuticos relevantes, con el fin de satisfacer las necesidades físicas, emocionales, mentales, sociales y cognitivas.

Es cierto que la música es contagiosa, suele gustar a todos, acompaña en momentos de soledad y alegra los días tristes. Ahora bien, ¿por qué ocurre esto? Se debe a que posee ciertos componentes que actúan de manera beneficiosa en el cerebro y estimulan la producción de serotonina, la hormona del buen humor y la felicidad. Es decir, al igual que sucede con otro tipo de estímulos, al escuchar música se producen en el organismo respuestas de muy diferente tipo, que permiten expresar y transmitir la energía recibida en función de las características fisiológicas, afectivas y psicológicas de cada uno, como la edad, el estado anímico y la etapa de desarrollo, entre otras.

El rol del musicoterapeuta

La musicoterapia requiere de un musicoterapeuta (un profesional con diversos conocimientos y una identidad en el ámbito musical y terapéutico), que le permite establecer una relación de ayuda socio-afectiva, mediante actividades musicales, en un encuadre adecuado, con el fin de promover o restablecer la salud de las personas con las que trabaja, para satisfacer sus necesidades físicas, emocionales, mentales, sociales y cog-

La musicoterapia, como disciplina de salud, se ha extendido alrededor del mundo. En Argentina existen carreras de grado en diversas universidades

nitivas, incluso para promover cambios significativos en ellos.

En este sentido, el bienestar emocional, la salud física, la interacción social, las habilidades comunicacionales y la capacidad cognitiva se evalúan y consideran a través de procedimientos específicos, como la improvisación musical clínica, la imaginación musical receptiva, la creación clínica de canciones y la técnica vocal terapéutica, entre otros. En ese proceso, el musicoterapeuta promueve y registra cambios expresivos, receptivos y relacionales, que dan cuenta de la evolución del tratamiento. En las sesiones de musicoterapia, se emplean instrumentos musicales,

música editada, grabaciones, sonidos corporales, la voz y otros materiales sonoros. Cabe destacar que la musicoterapia no considera que la música cure por sí misma, dado que no existen recetas musicales para sentirse mejor.

Para embarazadas y niños

En ocasiones, durante el embarazo, algunas mamás pueden sufrir una carga emocional negativa, que se traduce en malestar, inseguridad propia o del entorno, miedos o frustración, sensaciones que transmiten a su hijo. Diversos estudios demostraron que cuando la embarazada escucha música para relajarse, el ritmo cardíaco de su bebé se relaja. Asimismo, comprobaron que esta terapia la ayuda a superar sus problemas, gozar de un parto y un recién nacido saludable, además de brindar a ambos, tranquilidad y relajación.

Por su parte, cada niño posee su propia musicalidad, en menor o mayor medida. Es una característica que se debe potenciar y desarrollar desde las edades más tempranas. Dado que





Músicoterapia: reduce el estrés y la ansiedad

EN CADA MOMENTO

Según las horas del día y la noche, se aconseja:

- En la mañana: escuchar himnos y marchas, que ayudan a comenzar el día con impulso al incrementar la energía.
- Durante el trabajo y el estudio: se aconsejan melodías clásicas que estimulan el razonamiento lógico.
- En el almuerzo: las melodías eruditas benefician la digestión.
- Para una reunión de amigos en las primeras horas de la noche: el bossa nova o jazz facilitan la comunicación entre las personas e incentivan la producción de serotonina (favorece el buen humor).
- Al practicar deportes o hacer ejercicio: se recomiendan las canciones con ritmo fuerte y bien marcado, que impulsan los movimientos corporales.
- Durante el momento del baño: la música instrumental alivia la fatiga y aleja los problemas y preocupaciones de la jornada.
- Antes de dormir: escuchar los sonidos de la naturaleza (lluvia, viento) y músicas de arrullar relaja la mente y facilita la conciliación del sueño más rápidamente.

la música es un arte y un lenguaje de expresión y comunicación, permite que el pequeño desarrolle y cultive su espíritu, mente y cuerpo. Es importante que aprenda a relacionar la música con diversas actividades, juegos, movimientos y, fundamentalmente, con la alegría, de modo que lo ayude a expresar en forma espontánea y afectiva, las sensaciones musicales.

Los especialistas aconsejan que durante los primeros tres años, padres y niños construyan poderosas conexiones entre sí. El gozo mutuo, experimentado mientras comparten momentos musicales, fortalece sus vínculos, los cuales serán el modelo para las relaciones cercanas del pequeño, durante su vida. En este sentido, la música es un elemento fundamental en la vida de un niño porque:

- Desarrolla las capacidades del intelecto como la imaginación, memoria, atención, comprensión, concentración y agilidad mental.
- Beneficia la coordinación motriz, con los movimientos de asociación y disociación, equilibrio o marcha.
- Permite discriminar auditivamente, al aprender sonidos y ruidos cuando se los recuerda o reproduce.
- Brinda destrezas y medios de expresión corporales, instrumentales, gráficos o melódicos.
- Desarrolla la locución y expresión oral, mediante la articulación, vocalización, control de la voz y el canto.
- Controla la respiración y las partes del cuerpo que intervie-



nen en la fonación y el canto.

- Incluso ha resultado ser de significativa ayuda en casos de:
- Problemas de aprendizaje o conducta.
- Para niños con necesidades educativas especiales.

- Dificultades en la socialización.
- Es una herramienta para el tratamiento y desarrollo de pequeños autistas.
- Reforzar la autoestima y la personalidad mediante la autorrealización.
- Elaborar pautas de conducta que faciliten la integración social.
- Liberar la energía reprimida, y conseguir el equilibrio personal a través del ritmo.

A través de los gustos musicales se proyecta la personalidad y es posible manifestar lo que se siente en un momento determinado.



Música para todos

En general, los beneficios de la música se resumen de la siguiente manera:

- Genera cambios positivos en el estado de ánimo.
- Mejora la autoestima y la socialización.
- Reduce el estrés y la ansiedad.
- Facilita el aprendizaje y la capacidad de resolver las dificultades en este campo.
- Favorece la producción de endorfinas y aumenta la vitalidad.
- Incrementa la atención y la concentración; desarrolla y fortalece la memoria.
- Optimiza la comunicación y la expresión.
- Logra un equilibrio psicofísico y emocional.
- Resuelve problemas de conducta.
- Otorga sensibilización respecto de los valores estéticos de la música, incluso genera interés por el mundo sonoro.
- Se emplea para el tratamiento de dolores crónicos y otras patologías (personas que presentan daño cerebral o sufren enfermedades degenerativas, como Alzheimer y Parkinson).
- Indicada para casos de afasia (trastorno del lenguaje ocasionado por una lesión cerebral), apraxia (enfermedad neurológica que se caracteriza por la dificultad para desarrollar acciones voluntarias), demencia, dislexia (dificultad en la lectura que imposibilita la comprensión correcta) y discapacidades intelectuales y motoras.
- Se utiliza como terapia de apoyo en casos de farmacodependencia y abuso de sustancias.
- Mejora el estado de ánimo de los enfermos terminales. ■

NUTRICIÓN

El mejor aliado del sistema inmune: el yogur

Este producto -cuyo nombre tiene su origen en una palabra búlgara "jaurt"- procede de la zona de los Balcanes y Asia Menor. Las tribus nómadas se dieron cuenta que la leche se convertía en una masa semi-sólida cuando se la transportaba en sacos de piel de cabra (porque el calor y el contacto con dicha piel fomentaban su fermentación mediante la acción de bacterias ácidas). La facilidad de transporte, su conservación y propiedades nu-

Aporta beneficiosas bacterias, esenciales para el mantenimiento del sistema inmunológico.

Además, reduce el colesterol, facilita la absorción de las grasas, equilibra la flora intestinal, brinda proteínas de alto valor biológico, carbohidratos y minerales importantes para el correcto funcionamiento del organismo.

tritivas lo convirtieron en un alimento esencial para estos pueblos que, posteriormente se conoció en distintas partes del mundo y se incorporó a la cocina de numerosas civilizaciones.

Tras los descubrimientos de Elie Metchnikoff, un microbiólogo ucraniano y Premio Nobel en 1908, el yogur se convirtió en un alimento popular durante el siglo XX. La longevidad de los pueblos balcánicos llamó la atención de muchos investigadores, entre



PRO-SALUD

El yogur es considerado un alimento fundamental para la salud, porque se trata de un producto probiótico. Este concepto proviene del griego y significa "por la vida" y refiere a alimentos de cultivos puros, con mezclas de microorganismos viables y activos, los cuales, al ser consumidos por el hombre o los animales, aportan efectos realmente benéficos al mejorar principalmente la salud de la flora intestinal.

Como se sabe, el tracto gastrointestinal contiene una microflora donde existen miles y millones de bacterias (buenas y malas). Por tal motivo, es preciso que exista una relación mayor de bacterias benéficas, que compitan por ocupar los lugares de las bacterias patógenas como la *E. coli* y *Streptococcus*, entre otras.

ellos de Metchnikoff quien gracias a sus estudios demostró cuáles eran los efectos de las bacterias del yogur sobre la flora intestinal.

Salud en pote

El yogur posee microorganismos responsables de sus propiedades, tanto alimentarias como medicinales. Estos organismos vivos -que efectúan una increíble función en el cuerpo- se llaman lactobacilos. Se elabora a partir de bacterias "buenas" como *Streptococcus thermophilus* y *Lactobacillus bulgaricus*.

Los organismos vivos del yogur transforman la lactosa en ácido láctico, un componente que impide el desarrollo de bacterias dañinas en el intestino derivadas de la descomposición de los alimentos. La acción sobre el sistema digestivo convierte al yogur en una auténtica defensa natural contra todo tipo de infecciones y enfermedades. Además,

reduce el colesterol, permite absorber las grasas mucho más fácilmente, incluso equilibra el tránsito intestinal al controlar los posibles casos de diarrea y estreñimiento. También minimiza los efectos negativos de los antibióticos y protege el estómago de la erosión que ciertos medicamentos producen.

Entre sus nutrientes se encuentran:

- Hidratos de carbono: la forma de azúcar que predomina en el yogur es la lactosa, pero al estar digerida por los microorganismos no provoca intolerancia.
- Proteínas de alto valor biológico: forman, mantienen y renuevan los tejidos del cuerpo. Su concentración proteica es superior a la presente en la leche; en este sentido, 250 ml. de yogur cubren los requerimientos diarios de proteínas de origen animal (15 grs.) de un adulto promedio.
- Grasas: los lípidos influyen directamente en la consistencia y textura del producto.
- Minerales: principalmente calcio, fósforo y magnesio que facilitan los procesos de mineralización de los huesos, junto con la vitamina D.
- Vitaminas: B2 (proporciona energía al interior de las células), B12 (nutriente esencial del tejido nervioso), C (fundamental para cicatrizar heridas y para el mantenimiento de cartílagos, huesos y dientes sanos) y D (antioxidante que bloquea los efectos de los radicales libres).

Beneficios de su consumo

- Se recomienda consumir un yogur diariamente, antes, durante y después de un tratamiento con antibióticos, para favorecer y fortalecer la flora intestinal.
- Gracias a sus propiedades antibacterianas, estimula la evacuación del contenido estomacal y permite la expulsión por vías naturales de los microorganismos indeseables que pueden alojarse en el estómago.
- Mejora la absorción de los nutrientes de los alimentos.
- Aumenta la resistencia contra organismos patógenos, al reforzar el sistema inmunológico (permite que el cuerpo sea más resistente a todo tipo de infecciones víricas). Incluso pre

El yogur es un alimento muy saludable para toda la familia. Se recomienda consumirlo cada dos o tres días.





El mejor aliado del sistema inmune: el yogur



- sentaría una acción antitumoral. Diversos estudios detectaron que en una persona que consume yogur regularmente se reduce notablemente el riesgo de padecer cáncer de colon y mama, además de mejorar la calidad de vida de quienes ya padecen esta enfermedad.
- Gracias a su abundancia de calcio, que cubre el 70% del requerimiento diario de este mineral, el yogur es ideal para prevenir y mejorar la osteoporosis, además de fortalecer el sistema óseo.
- Su bajo aporte de calorías lo convierten en un alimento aliado de las dietas para adelgazar.
- Ideal para quienes padecen hipercolesterolemia.
- Reduce síntomas del síndrome premenstrual, como la hinchazón y el malestar abdominal.
- Previene los síntomas de la cistitis (infección de las vías urinarias) que en algunos casos tienen su origen en la migración de gérmenes patógenos del

intestino a las vías urinarias.

- Ayuda en casos de patología cardiovascular.
- Es un excelente antialérgico: al depurar los intestinos, reduce las alergias provocadas por un organismo intoxicado.
- Colabora en casos de anorexia y bulimia. Su alto contenido de calcio y proteínas de alta calidad, vitaminas e hidratos de carbono, restaura enormemente las defensas del organismo.
- Ayuda a los celíacos a sanar la flora intestinal y a absorber mejor los nutrientes.
- Para quienes padecen intolerancia al azúcar de la leche, el yogur es una opción muy benéfica.
- Previene la desnutrición y la anemia.
- Es muy utilizado como remedio natural para el cuidado de la piel.

Aliado de la belleza

El yogur también es verdaderamente útil para lucir una piel saludable, dado que al mantener los intestinos limpios, éstos absorben y eliminan con mayor eficiencia los nutrientes, lo cual se refleja inmediatamente en la dermis. Asimismo, sus beneficios se notan al emplearlo a modo de mascarillas. Algunas opciones son:

- Mezclar 200 ml. de yogur con dos cucharadas de avena y una de miel. Esta receta es ideal para exfoliar, rejuvenecer y limpiar profundamente la piel. Aplicar y retirar luego de 15 minutos.
- Mezclar la pulpa de media palta con la clara de un huevo y una cucharadita de yogur. Batir hasta obtener una pasta homogénea, y aplicar directamente sobre el rostro y el cuello. Enjuagar luego de 20 minutos. Es ideal para prevenir las arrugas.
- Para elaborar una leche limpiadora, mezclar una cucharada de yogur natural con una cucharadita de jugo de naranja. Aplicar mediante un masaje suave y circular. Enjuagar con agua tibia.
- Luego de la exposición solar conviene aplicar una mezcla de 100 ml. de yogur con una cucharada de aceite de girasol. Posteriormente incorporar media banana (triturada), integrar los ingredientes y aplicar sobre las áreas más enrojecidas, a modo de mascarilla.
- Lavar y pelar medio pepino pequeño, y luego procesarlo en una licuadora. Agregar dos cucharadas

SOLUCIONES A MANO

- 1) Mojar un hisopo con un poco de yogur para curar las aftas. Emplear varias veces al día.
- 2) Aplicar un poco de yogur para desinfectar una herida pequeña. Retirar luego de 10 minutos con agua.
- 3) Quienes padecen pie de atleta deben friccionar entre los dedos de los pies un poco de yogur natural. Enjuagar luego de una hora.
- 4) En caso de herpes labial, aplicar una mezcla de una cucharadita de yogur natural con unas gotas de jugo de limón y bicarbonato de sodio.



ditas de yogur. Aplicar sobre el rostro, y retirar luego de 20 minutos.

- Para eliminar puntos negros, mezclar una cucharada de yogur con unas gotas de limón y vinagre. Aplicar sobre la zona afectada, y retirar con agua luego de una hora.

BENEFICIOS DE TOMAR LECHE

Según la organización mundial de la salud (OMS), el consumo de leche ayudaría a combatir y reducir la obesidad, una enfermedad que continúa en ascenso, tanto en países desarrollados como en aquellos en vías de desarrollo. La leche es un alimento fuente de múltiples nutrientes, algunos de los cuales cumplen un rol fundamental en la prevención y tratamiento del sobrepeso. Los lácteos descremados están libres de grasas saturadas y son fuente de calcio, proteínas y péptidos bioactivos, que regulan la adiposidad. A nivel proteico, y en el contexto de un plan de pérdida de peso, un adecuado consumo de leche produce un aumento de saciedad y la consiguiente disminución de ingesta de carbohidratos.

BENEFICIOS DEL AJO NEGRO

- Tiene efecto hipotensor, lo que lo hace saludable para personas con presión alta.
- Aumenta las defensas del organismo.
- Limpia los riñones, y es protector de las arterias, ya que contribuye a evitar la calcificación.
- Ayuda a bajar el LDL (colesterol malo).
- Regulariza el movimiento de los intestinos.
- Favorece la digestión.
- Es un energizante natural.
- Su alto contenido de fósforo y azufre hace que actúe como un sedante especial para los nervios.
- Es bueno para el asma y los problemas respiratorios.
- Regulariza el sueño.
- Aumenta las defensas en los procesos de alergia.
- Ayuda en la cicatrización de heridas y en el fortalecimiento óseo.
- Mantener activas las neuronas.

El romero alivia resfríos e indigestiones

Presenta efectos estimulantes y tónicos, además de propiedades antioxidantes. Entre sus ventajas, favorece la recuperación en casos de enfermedades respiratorias y digestivas, alivia dolores musculares y se utiliza para diversas aplicaciones dérmicas y estéticas.



El romero (*rosmarinus officinalis*) pertenece a la familia de las labiadas. Se trata de un arbusto leñoso y ramoso, con un fuerte olor alcanforado que puede alcanzar el metro de altura. Sus hojas son coriáceas, puntiagudas, entrecruzadas y con pelusilla por el envés; las flores son pequeñas y de color azul claro o violeta. Para aprovechar sus beneficios se emplean sus hojas y sumidades florales. Su composición química es rica y diversa; posee ácidos

fenólicos (cafeico, clorogénico, rosmarínico, componentes con potentes efectos antioxidantes), flavonoides (derivados del luteol y epigenol), aceite esencial (pineno, canfeno, borneol, cineol, alcanfor, limoneno), diterpenos (carnosol, rosmanol, rosmadial), taninos y minerales, entre otros.

El romero se emplea como:

- Infusión: en 250 ml. de agua hirviendo colocar una cucharadita de hojas de la planta. Dejar reposar 10 minutos, colar y beber.

- Tintura: en un frasco (con tapa) colocar 200 grs de romero y agregar un litro de alcohol al 70%. Tapar, agitar y macerar durante 10 días (agitarlo una vez al día). Antes de su uso, filtrar y guardar en un frasco limpio protegido de la luz.
- Pomada: calentar la tintura a baño María hasta reducir su volumen a una quinta parte. Fundir (también a baño María) un kilo de vaselina blanca y agregar 100 ml. del concentrado. Mezclar y dejar enfriar.
- Vino: en un litro de vino tinto colocar 40 grs. de sumidades florales y macerar durante 40 días.
- Aceite: triturar 10 grs. de hojas y colocarlas en 100 cc. de aceite vegetal. Tapar y llevar a baño María durante dos horas. Por último, filtrar y envasar.

Aplicaciones medicinales

Los usos del romero son variados y efectivos. Algunos ejemplos son:

- Para aliviar dolores musculares, contracturas o en casos de artrosis, se aconseja mojar un paño con tintura de romero. También es útil para combatir neuralgias, jaquecas y mejorar la circulación sanguínea.
- Mejora el funcionamiento del cerebro. Se aconseja beber una infusión diaria de la planta para mejorar el desempeño mental, la memoria y la concentración.
- Beber su infusión luego de las comidas mejora la digestión de las grasas, y por sus propiedades carminativas, facilita la eliminación de gases. Incluso se emplea como remedio natural para aliviar problemas hepáticos y biliares.
- El aceite de romero presenta propiedades calmantes y antiinflamatorias, motivo por el cual se usa

en casos de lesiones deportivas o para reducir las inflamaciones producidas por la artritis. Se aplica con un paño mojado con su aceite sobre la zona dolorida.

- Posee un alto contenido de hierro y por este motivo se recomienda el consumo de una infusión diaria en casos de anemia.
- El aceite de romero también se utiliza como antiséptico y antibiótico porque favorece la cicatrización e impide que las bacterias prosperen.
- Dado que favorece la recuperación de las enfermedades respiratorias, se aconseja beber dos infusiones diarias de la planta, en casos de resfríos o gripe.
- Su consumo diario mejora la actividad cardiovascular y la circulación sanguínea.
- La infusión de romero también se utiliza para limpiar pequeñas heridas, dado que tiene cualidades antisépticas.
- Es una planta con propiedades antioxidantes porque su riqueza en ácido rosmarinico, mircenol y canfeno, resultan útiles para el tratamiento de enfermedades como Alzheimer. Incluso ejercerían una acción favorable al disminuir la producción de radicales libres y prevenir el cáncer.
- A nivel cardiovascular, se recomienda para la hipotensión y la insuficiencia circulatoria periférica.
- Beber una infusión antes de las comidas estimula el apetito.
- En casos de caída del cabello, se aconseja preparar una infusión y aplicar tibia sobre el cuero cabelludo, y enjuagar luego de 10 minutos. Asimismo, realizar masajes sobre el cuero cabelludo con aceite de romero, enriquecido con aceite de almendra, mejora la circulación de la zona y estimula el crecimiento del cabello.
- El aceite de romero, por sus

RECETA DE POLLO AL ROMERO

Ingredientes (para 2 porciones):

| | |
|--------------------------------|-----------------------|
| 2 filetes de pechugas de pollo | romero fresco, molido |
| 3 cucharadas salsa inglesa | ½ vaso de sidra |
| 1 cucharada de ajo picado | 1 limón |
| 2 ajos enteros | ½ taza de aceite |
| 1 cucharada de hojas de | pimienta |
| | sal |

Preparación:

Colocar 1 cucharada de ajo picado, el romero, la sal, la pimienta y el jugo del limón en un bol. Mezclar bien, y colocar los filetes en el preparado, durante unos 40 minutos. A continuación, en una sartén calentar el aceite y sofreír los dos dientes de ajo, con piel y picados. Cuando estén dorados, retirar y agregar las pechugas de pollo, junto con la salsa inglesa. Tapar la sartén y dejar unos 10 minutos. Luego añadir la sidra y esperar que la absorba y tome color. Servir con guarnición de papas asadas al horno, ensalada verde, o arroz blanco.

cualidades antioxidantes, es un buen remedio para prevenir el envejecimiento de la piel. En este sentido, hidrata las células cutáneas y mejora el aspecto de la dermis, y le aporta elasticidad, frescura y brillo.

- Cuando las uñas lucen frágiles o se rompen con facilidad, sumergir las manos en una infusión de romero, durante unos minutos.
- También se emplea para combatir el mal aliento, y aliviar las llagas e inflamaciones.
- Beber una infusión de esta planta es ideal para calmar la ansiedad y promover el bienestar.
- Para descansar los pies, verter una infusión de romero en una palangana con agua tibia y sumergirlos durante 15 minutos.

Más remedios

- Para terminar con el mal alien-

to o halitosis, mezclar hojas de hierbabuena, citronella, romero y semillas machadas de hinojo, a partes iguales, y agregar dos cucharadas soperas de la mezcla en un litro de agua hirviendo. Luego de 10 minutos de hervor, colar y beber cada tres horas.

- Para fortalecer el cabello frágil, batir la yema de un huevo y aplicarla sobre el cabello, de las raíces a las puntas. Luego de 20 minutos, retirar con una infusión de romero.
- En casos de piojos, hervir 500 ml. de agua y colocar 30 grs. de hojas de romero. Luego de cinco minutos, colar y emplear para friccionar el cuero cabelludo. Retirar luego de 15 minutos.
- Para reducir los estados de gripe y resfrío, se aconseja inhalar los vahos que desprende una infusión bien cargada de romero. ■

Los alimentos que cuidan la salud coronaria

Es el órgano principal del aparato circulatorio, que a través de su acción de bombear sangre, permite que las sustancias nutritivas lleguen a cada uno de los rincones del cuerpo. Está comprobado que una dieta equilibrada y un estilo de vida saludable reducen notablemente el riesgo de enfermedades cardiovasculares.



El corazón es el motor del organismo, que trabaja como una máquina que nunca debe detenerse. A través de su acción de bombear sangre, permite que las sustancias nutritivas lleguen a cada rincón del cuerpo, para que todos los órganos funcionen correctamente.

En algunos casos el estilo y ritmo de vida actual pueden afectar la salud y el estado de este órgano vital. Así como impulsa la sangre y los nutrientes hacia los demás tejidos, su estructura muscular debe recibirlos en cantidad suficiente para latir aproximadamente 70 veces por minuto. Asimismo, las arterias coronarias constituyen el sistema de irrigación del corazón, que cuando se obstruyen producen las enfermedades cardiovasculares.

Estas patologías son aquellas que causan más muertes en los países desarrollados. Varias podrían prevenirse, dado que las cardiopatías generalmente se asocian al estilo de vida y al tipo de alimentación. En este sentido, el control del colesterol y de la ingesta de determinadas grasas son factores decisivos para reducir el riesgo cardiovascular. Dado que la alimentación es uno de los pilares que sustenta la salud de las personas, es prioritario desarrollar y mantener buenos hábitos dietéticos.

Factores que condicionan

Existen determinados factores que aumentan el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Los principales son:

- El sobrepeso y la obesidad. La distribución de la grasa corporal



“ Una dieta equilibrada y un estilo de vida saludable, reducen aproximadamente un 80% el riesgo de sufrir un accidente cardiovascular. ”

implica un incremento del 10% del peso, especialmente a nivel abdominal, lo cual aumenta un 30% el riesgo cardiovascular.

- Exceso de sodio en la alimentación. Favorece el riesgo de hipertensión y, por lo tanto, de enfermedad cardiovascular. En este sentido, la presión sanguínea elevada incrementa el riesgo de un ataque cardíaco, un derrame cerebral (apoplejía) y una falla cardíaca. Asimismo, la hipertensión combinada con otros factores de riesgo, como fumar o el sobrepeso, aumenta aún más el riesgo.
- Niveles elevados de colesterol, triglicéridos y otras sustancias grasas en la sangre. Sus niveles elevados en sangre constituyen un factor de riesgo importante para el desarrollo de aterosclerosis, en particular de enfermedad

cardiovascular, cerebrovascular y trombosis.

- Importantes niveles de ácidos úrico en sangre (ocasionados principalmente por dietas con un alto contenido proteico).
- Diabetes: mantener un adecuado control de la enfermedad es vital para prevenir cardiopatías.
- Tabaquismo. Fumar duplica el riesgo de un ataque cardíaco e incrementa la posibilidad de una muerte súbita cardíaca.
- Sedentarismo. La falta de actividad física constituye otro factor de riesgo.
- Estrés crónico.
- Antecedentes familiares de enfermedades cardíacas.

Una dieta equilibrada

Como se mencionó anteriormente, varias de las enferme-

dades cardiovasculares son consecuencia de una inadecuada circulación sanguínea por la acumulación de placa en las arterias, las cuales se endurecen y estrechan. Según esta premisa, consumir alimentos que favorezcan la circulación sanguínea es la mejor manera de prevenir riesgos cardíacos. Para ello hay que tener presentes los siguientes nutrientes:

- Grasas insaturadas. Se encuentran principalmente en dos formas: como grasas poliinsaturadas (ácidos grasos omega 3, característicos del pescado azul) y monoinsaturadas (especialmente el ácido oleico, presente en el aceite de oliva y la palta).
- Las grasas poliinsaturadas contribuyen a reducir las tasas de colesterol total y de triglicéridos en sangre e incluso se destacan por su capacidad de disminuir el riesgo de formación de trombos o coágulos. Por su parte, las monoinsaturadas reducen el colesterol total a expensas del LDL (malo), evitan su oxidación y aumentan los



Los alimentos que cuidan la salud coronaria

niveles del HDL (bueno).

- **Vitaminas.** Especialmente las vitamina A, C y E, por sus propiedades antioxidantes, se asocian a un notable papel protector frente a las enfermedades cardiovasculares.
- **Compuestos fenólicos.** Son compuestos químicos presentes en los vegetales, vino tinto, uva y mosto, té, verduras y frutas que previenen este tipo de enfermedades.
- **Minerales.** El zinc (presente en carnes, pescados, huevos) y selenio (carne, pescados, huevos y mariscos) deben formar parte de la alimentación diaria para un correcto funcionamiento del corazón.
- **Fibra.** Es una sustancia que "arrastra" parte del colesterol del organismo junto con las heces, por lo cual también contribuye a reducir sus niveles en sangre y, en consecuencia, previene enfermedades cardiovasculares.

Los 10 alimentos protectores

Para gozar de una saludable calidad de vida, se aconseja incorporar los siguientes alimentos a la dieta diaria:

- **Pescado.** Su consumo (especialmente salmón, atún, sardina o arenque) se asocia a una menor obstrucción de las arterias.
- **Soja.** Diversos ensayos clínicos sugieren que el consumo de soja es altamente favorable, porque su proteína es eficaz para prevenir los ataques cardíacos; además constituye un excelente sustituto proteico de la carne

roja y, de este modo, se reduce el consumo de grasas saturadas.

- **Frutas.** Proporcionan vitaminas, minerales, antioxidantes, enzimas y fibra, nutrientes con beneficiosos efectos en la prevención de enfermedades cardiovasculares. Deben ser preferiblemente frescas, de colores distintos e intensos, y se aconseja consumirlas enteras. Se recomiendan manzana, pomelo, limón, banana, kiwi y frutos rojos.
- **Verduras y hortalizas.** Todas son aconsejables, sin embargo el ajo, la cebolla y los puerros descienden los niveles de colesterol en la sangre.
- **Frutos secos y semillas.** Brindan grasas poliinsaturadas, fibra, minerales, vitamina E y otros antioxidantes. Se aconseja consumir nueces, almendras, avellanas (moderadamente, dado que aportan calorías), y semillas de girasol, lino y maíz (o su aceite).
- **Lácteos descremados.** Se recomienda tomar yogur, leche, quesos y derivados, siempre descremados.

El tomate aporta licopeno, y diversos estudios demostraron que disminuye el riesgo de enfermedades coronarias.

- **Carnes.** Preferentemente blancas (pollo, pavo) antes que las rojas (vacuna, de cerdo o cordero). Se aconseja quitar la grasa visible y la piel de las aves.
- **Cereales integrales.** No contienen grasa y constituyen un importante aporte de proteínas, vitaminas del grupo B y fibra. Se recomienda consumir entre cuatro a seis raciones al día, en forma integral (pan, arroz, pasta) dado que tienen una mayor concentración de fibra, vitaminas, minerales y fitonutrientes. Conviene optar por arroz integral, avena, mijo o quínoa.
- **Legumbres.** Son alimentos muy importantes, que pueden sustituir a las carnes por su elevado aporte de proteínas y reducir, de esta forma, el colesterol y las grasas saturadas. Además,





contienen hidratos de carbono complejos y fibra soluble e insoluble. Se aconsejan las lentejas y garbanzos.

- Aceite de oliva (preferiblemente virgen, de primera presión en frío). Aporta ácido oleico, vitamina E (antioxidante) y otras sustancias, como fitosteroles que reducen las tasas de colesterol en sangre.

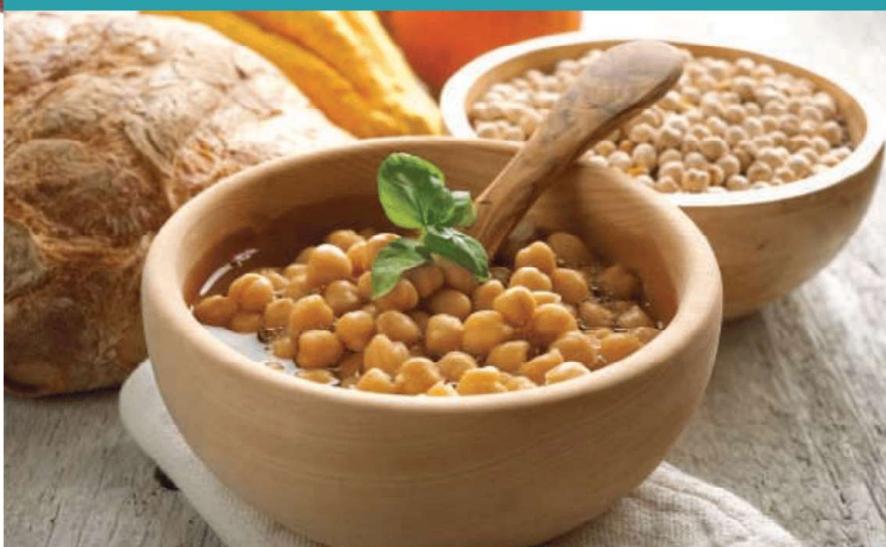
¿Qué evitar?

- Las grasas saturadas y el colesterol. Para ello habrá que eliminar los embutidos, yemas de huevo, frituras, bollería industrial y golosinas
- El exceso de sal y azúcar.
- Leche entera y quesos grasos o maduros.
- Alimentos procesados y gaseosas.
- Manteca, nata, margarina y aceites vegetales, excepto el de

SÍNTOMAS MÁS COMUNES

Los síntomas más comunes que manifiesta un corazón que no funciona correctamente, son:

- Dolor en el pecho o sensación de opresión.
- Palpitaciones.
- Ahogos, falta de aire.
- Mareos sin causa aparente, desmayos.
- Cansancio excesivo.
- Debilidad y desmotivación.
- Sudor sin haber realizado actividad física.



oliva.

- Bebidas alcohólicas en exceso.

Remedios caseros

Para beneficiar el correcto funcionamiento de este órgano, pueden ponerse en práctica diversos tratamientos naturales. No obstante, previamente deberá consultarse con el médico de cabecera:

- Pelar y cortar dos cebollas grandes. Colocarlas en un recipiente (con tapa) con 400 ml. de vino blanco y agregar una cucharadita de miel. Macerar durante 20 días y consumir dos cucharadas al día de este preparado. La cebolla posee propiedades hipotensoras que benefician el

funcionamiento del corazón.

- Hervir un litro de agua y colocar un puñado de flores secas, desmenuzadas, de espino albar. Luego de 10 minutos, macerar durante una hora; beber una taza diariamente. El espino blanco presenta un efecto cardiotónico, antiarrítmico y reduce ligeramente la presión arterial.
- Exprimir tres pomelos y verter el jugo en una licuadora junto con una rebanada de melón, otra de ananá, dos trozos de manzanas y dos ramas de apio. Licuar, colar, agregar unas gotas de limón, y beber dos veces por semana.
- Para controlar el estrés, conviene beber una taza diaria de infusión de valeriana. ■

Dieta oriental: para adelgazar y prevenir las dolencias



Con el pescado, el té, el arroz y las algas como sus pilares fundamentales, la alimentación de los japoneses no sólo representa la filosofía zen: también permite que este pueblo antiguo y tradicionalista, tenga uno de los estándares de vida más sanos y longevos del planeta. Le presentamos los ítems fundamentales que necesita saber para adherirse a la cultura oriental.

En Japón, el pescado se come tanto en el desayuno como en el almuerzo y la cena, porque en realidad sustituye a la carne. Lo cierto es que un japonés consume una media de 75 kilos de pescado anuales, mientras que un occidental medio consume unos 18 kilos, lo que marca una diferencia más que considerable en la dieta (y según las últimas investigaciones) también en la

salud". Así comienza uno de los capítulos del libro *Por qué las japonesas no engordan*, escrito por Carmen Domingo y recientemente editado. "Pero esta tradición no es algo reciente, sino que la pasión de los japoneses por comer pescado procede del siglo VII. En esa época un emperador budista, particularmente religioso, emitió un decreto sobre los derechos de los animales, prohibiendo a cualquiera

que se alimentara de animales terrestres. Esta ley se mantuvo vigente hasta 1873 y ha condicionado la gastronomía nipona hasta la actualidad, ya que los animales que quedaban libres de la ley eran los marinos”, relata la autora. Según muchos especialistas, el consumo de pescado en altas dosis es una de las claves de la longevidad y la buena salud de los japoneses. “Numerosos estudios médicos aseguran que un consumo regular de pescado, contribuye a la disminución de los riesgos de problemas cardíacos y de accidentes cerebrovasculares.

El ritual de la comida

Más allá del consumo del pescado, la alimentación de los japoneses está basada en una forma de vida, en una filosofía que les permite mantenerse sanos, en su peso justo y vivir muchos años. “El gusto por la comida sana, pausada y sin excesos, propio de los japoneses, tiene una relación directa con uno de los elementos más característicos de su cultura: la filosofía zen”, dice Domingo. Aunque es muy difícil adaptar la filosofía zen a la cotidianidad occidental, “no está de más conocerla para ver hasta qué punto podemos incorporarla a nuestras costumbres”. De qué trata esta filosofía oriental: de encarar la vida con más tranquilidad, para aprender a reflexionar incluso en los momentos de mayor estrés. De tomarse el tiempo necesario para comer: elegir los alimentos, preparar la comida, poner la mesa. “Que tu comida sea un verdadero ritual de

AGAR-AGAR, LA MÁS FAMOSA

El agar-agar es un gelificante cien por cien vegetal, que se extrae de las algas rojas. Se presenta, frecuentemente, bajo la forma de un polvo blanco, aunque también se encuentra como filamento en las tiendas asiáticas. Muy usado en la cocina japonesa, el agar-agar tiene estas propiedades:

- Es muy nutritivo
- Sus eficaces propiedades digestivas ayudan a eliminar residuos del estómago y del intestino.
- Regula el estreñimiento.
- Es efectivo en la disolución del colesterol.
- Ideal en dietas de adelgazamiento por su poder saciante y su bajo aporte de calorías.

disfrute”, saboreando de a poco, “sin dejarte llevar por la maratón a la que estás acostumbrada”, agrega la autora.

15 reglas para una alimentación zen

Seguir estos consejos ayuda a mejorar la calidad de vida, sentirse más liviano, fuerte y a gusto consigo mismo.

1. No hay que beber durante las comidas. Beber los líquidos después. De este modo no diluyen el jugo gástrico y no entorpecen la digestión.
2. Evitar los alimentos contaminados con elementos como colorantes, conservantes, edulcorantes o aquellos que tienen insecticidas.
3. Intentar consumir alimentos siempre frescos y de temporada. Frutas, verduras y hortalizas no deben faltar nunca en la cocina de la casa.
4. No ingiera alimentos ni demasiado fríos ni demasiado calientes. Provocan malas digestiones.
5. Intentar hacer las cuatro comidas diarias, sin saltarse ninguna. El índice más claro de una alimentación correcta está en no sentir hambre 4 a 8 horas después de cada comida.
6. Tratar de cenar frugalmente, para facilitar la digestión.
7. Conviene caminar un rato después de comer. Ayuda a la digestión. Y sobre todo por la noche.
8. Hay que masticar lenta y cuidadosamente cada bocado, y disfrutarlo. Es el primer paso para lograr una buena digestión. Mastique entre 50 y 100 veces cada bocado. Así se saliva más, y la boca estará húmeda, disminuyendo la sensación de sed durante la comida. De este modo no se necesita tomar líquidos mientras se come, y se come menos.
9. No abusar de las especias, y evitar al máximo los condimentos industriales.
10. Optar por una alimentación que busque equilibrios entre los sabores de los alimentos. Por eso es preferible comer arroz, trigo, centeno, maíz, cebada y alimentos al horno, al vapor o salteados.
11. Es mejor utilizar sal marina que refinada.
12. Hay que procurar no consumir café, y sustituirlo por té chino o japonés.
13. Hay que cocinar en recipientes de barro resistentes al fuego, descartando, en lo posible, todos los recipientes de aluminio. Y en la cocina, utilizar instrumentos de madera. Huir siempre, por supuesto, del uso del microondas.
14. Para endulzar es mejor optar por



▶▶▶ **Dieta oriental:** para adelgazar y prevenir el dolencias

miel de abejas, y evitar, en lo posible, el azúcar blanca o negra.

15. Evitar los estados nerviosos y el estrés a la hora de las comidas. Cuando coma, concéntrese en los alimentos, y en disfrutar de ellos.

La restricción calórica

Los orientales tienen una manera de cuidarse y mantener el peso y la salud: comiendo sin saciarse totalmente. "Desde que empezamos a comer, el cerebro necesita unos minutos para saber si estamos saciados o no. De manera que si se come hasta quedar satisfechos, en realidad, se está comiendo más de lo que se necesita". Si se hace una pausa entre platos, cuando se llevan unos 20 minutos comiendo, el hambre desaparecerá. Sin embargo, para comer menos calorías hay que ser conscientes que no se debe renunciar a los alimentos comiendo menos calorías de las necesarias. ¿Cómo hacer entonces? Elegir los alimentos que aportan menos calorías y cocinarlos de

una forma saludable. "La densidad calórica le mostrará la cantidad de calorías por gramo de un alimento. En la información de los envases se indica cuántas calorías tienen por porción y cuántos gramos pesa la porción. Divida el número de calorías por el número de gramos. El resultado es la densidad calórica.

Cómo armar la dieta oriental

Arme su menú siguiendo estas pautas de alimentación zen:

- La mejor energía proviene de legumbres, cereales integrales, pastas integrales y productos elaborados con ellos y no con harinas refinadas. Es aconsejable el consumo de arroz integral y el trigo entero, legumbres (lentejas, azuki, garbanzos y soja), maíz, cebada, avena y tubérculos, pero se debe tener en cuenta que todos ellos tiene alta densidad calórica y por lo tanto, las porciones deben ser pequeñas.
- Se debe incluir, a diario, alimentos con flavonoides (fitonutrientes que protegen a nuestros tejidos de la degeneración y del daño oxidativo). Entre éstos se encuentran las cebollas, las manzanas, las uvas y los productos de soja, como el tofu.
- También deben estar presentes, a diario, alimentos que contengan calcio (que asegura la salud de los huesos, previene la osteoporosis y facilita la pérdida de peso), productos lácteos muy magros, calcio vegetal (brócoli y berro), y alimentos de origen animal que lo refuerzan (sardinas, cornalitos y pescados envasados).
- Añada alimentos con omega 3, como atún, caballa, arenque, sardinas, calamares y ácido alfa-linolénico (vegetales de hoja verde, frutas secas y semillas),
- Hay que incluir aceites (oliva, soja, girasol, etc.) y mayonesas elaboradas en base de esos aceites. Para reforzar el sabor, use hierbas y productos bajos en sodio. Todo manejado con moderación (una cucharada sopera en cada comida).
- Hay alimentos que se deben consumir una vez por semana: carnes rojas, huevos, aves, dulces y repostería.
- Se recomienda beber diariamente té verde, rico en antioxidantes y catequinas, un flavonoide que previene el cáncer y los problemas cardíacos. ■

SOJA: OTRO CLÁSICO DE LA COCINA ORIENTAL

En la cocina japonesa son muy importantes los porotos de soja, así como otros productos derivados de ella. La soja contiene un 35 por ciento de proteínas, aproximadamente lo mismo que la carne. También aporta calcio, fósforo, hierro y otros minerales, además de isoflavonas y polifenol. Estas son sus virtudes:

- Reduce la tasa de colesterol
- Previene la aparición de enfermedades cardiovasculares.
- Previene la aparición y el desarrollo de ciertos tumores.
- Combate el envejecimiento prematuro.
- Previene la diabetes.
- Regula el tránsito intestinal.
- Permite prescindir de la carne.
- Combate los desarreglos de la menopausia.

¡PRÓXIMAMENTE!

**10 PLANES
ALIMENTARIOS
PARA ELEGIR EL
QUE MEJOR SE
ADAPTE A SUS
GUSTOS** *SaberVivir*

**RECETARIO
DE COCINA
LIGHT**



DIETAS Y ALIMENTACIÓN CURATIVA

**Para alimentarse
sanamente y
sentirse bien***

Vacunate contra la gripe

La vacuna es la principal medida de prevención y de protección durante el invierno. Podés vacunarte solo si pertenecés a estos grupos:

- Personas mayores de 65 años o de 2 a 64 años con factores de riesgo.
- Embarazadas y bebés entre 6 y 24 meses.

La aplicación se realiza en los vacunatorios de hospitales y Centros de Salud de la Ciudad.

Sacá turno en

buenosaires.gob.ar/Gripe



Buenos
Aires
Ciudad