

DISTRIBUCIÓN
GRATUITA
CIRCULACIÓN NACIONAL



LA REVISTA

Clinicasa

ORIENTACIÓN EN SALUD Y MÉDICO CIENTÍFICA

ECUADOR

AÑO 10

ABRIL

Nº 50

www.clinicasa.com.ec

SABORA

Sabor Rico

y natural



www.ileshop.com.ec
Tus productos en un solo lugar

#TanfácilComoSonreír



Editorial

2 *Nuestra presencia*

Salud familia

3 *Facilitando una correcta toma de decisiones* ▶



Órganos vitales

4 *Lo que su nariz sabe. El sentido del olfato y su salud*

Salud global

6 *Enfermedades en el calendario de la salud* ▶
En el camino hacia la salud universal



Salud sonora

8 *La música nos pone en movimiento y mucho más*

Salud edad

10 *Cambios de la memoria relacionados con la edad* ▶



El mundo de los niños

12 *Crianza positiva. Desarrollando relaciones sanas con sus hijos*

Clinicasa Infantil

13 *Fascículo coleccionable* ▶



Como funciona

17 *Los ritmos circadianos*

Salud mujer

18 *¿Se siente estresado? Aliviar el estrés podría mejorar su salud* ▶



Hogar saludable

20 *Tener un hogar más saludable. Eliminar las toxinas de su hogar*

Lojanidades

22 *Saraguro, un lugar para desarrollar turismo rural*

Ergonomía para todos

24 *Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo* ▶
Historia del 28 de abril



El ejemplo saludable

26 *Erich Fromm*

El hábito saludable

27 *Porque... ¡¡leer es un placer!!* ▶



Ciencia al día

28 *Noticias de actualización médica*

La salud en el mundo sigue siendo razón de preocupaciones y acciones, debe ser entendida como un ciclo dinámico: salud-enfermedad, y por esta naturaleza no es posible mantener ni la salud ni la enfermedad eternamente, su estado temporal es el resultado de acciones y condiciones, acciones humanas o formas de hacer las tareas diarias, llámese estudio, diversión, trabajo, etc., y condiciones a las que estamos sometidos; lo que generará indefectiblemente una reacción, el organismo al que se lo somete a acciones fuera de los rangos orgánicos o cognitivos genéticamente fijados presentará un impacto en su cantidad y calidad de vida.

Gracias al vital aporte de amigos auspiciantes, autores de los contenidos, diagramación, impresión, trabajamos siempre para que Clinicasa revista, radio y tv entregue el elemento que puede cambiar la vida de la población a grandes saltos: el conocimiento, y con él, su comprensión del funcionamiento del cuerpo humano así como del comportamiento para que produzca grandes cambios en la vida personal, familiar, social.

Para esta edición, están matizadas en el contenido la prevención, el fomento y la rehabilitación, con temas como el stress, la seguridad y salud en el trabajo, los juegos para niños, la hipertensión, el lupus, así como asuntos afines a grupos étnicos diversos desde la niñez hasta el adulto mayor.

No hemos descuidado el aporte a la educación en niños con el inserto Clinicasa Infantil, ni el poder conocer más nuestra ciudad, región y país con el segmento por las rutas de la salud.

Ratificamos nuestra invitación a que Ud. con su opinión, solicitud o recomendación nos ayude a incorporar mejores contenidos a este medio de comunicación. Nuestro compromiso a que este siga siendo el medio especializado en salud en el que se encuentre el conocimiento de la fuente adecuada, que le permita dar mayor calidad de vida a su vida.

Dr. Humberto Tapia Escalante
EDITOR

Arte portada



Obra: Código 20-12
Técnica: Técnica Mixta:
acrílico y bolígrafo.
Autor: Julio Quitama
Museo: Puerta de la Ciudad

Créditos

Clinicasa

REVISTA DE ORIENTACIÓN EN SALUD
Y MÉDICO CIENTÍFICA

Año 10 | ABRIL DE 2018 | Nº 50

ECUADOR

Revista de circulación nacional

- EDICIÓN BIMESTRAL Y DISTRIBUCIÓN
GRATUITA -

Tiraje 1000 ejemplares

EDITOR:

Dr. Humberto Tapia Escalante

COORDINACIÓN NACIONAL:

Anita Tapia G.

COORDINACIÓN EE.UU.:

Diego Tapia Escalante

DIRECCIÓN:

Prolongación de la av. 24 de Mayo
y av. Orillas del Zamora

TELÉFONOS:

(593-7) 258 4427 - 099 938 4950

E-mail:

clnicasaenlinea@hotmail.com
humbertotapia2010@yahoo.com

AGRADECIMIENTOS:

Dr. Gorky Espinoza,
PRESIDENTE DE LA FEDERACIÓN
ODONTOLÓGICA ECUATORIANA

Dr. Francisco Cáceres,
PRESIDENTE DE LA SOCIEDAD
ECUATORIANA DE ERGONOMÍA

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Dis. Marco Bravo Ludeña
Papel y Lápiz/Loja

PORTADAS DE REVISTA

Archivo fotográfico Clinicasa
Galería Museo Municipal
Puerta de la Ciudad

Autorizada la reproducción parcial o total del
contenido de la revista, citando la fuente.

www.clinicasa.com.ec



Facilitando una correcta toma de decisiones

Tomar decisiones saludables nos puede ayudar a sentirnos mejor y vivir más. Tal vez ya intentó comer mejor, hacer más ejercicio o dormir más, dejar de fumar o reducir el estrés. No es fácil. Sin embargo, investigaciones muestran cómo se puede aumentar la capacidad de crear y mantener un estilo de vida saludable.

Muchas de las cosas que afectan su salud y calidad de vida, ahora y en el futuro, al tomar decisiones saludables, puede reducir el riesgo de los problemas de salud más comunes, costosos y prevenibles, como la enfermedad cardíaca, el accidente cerebrovascular, el cáncer, la diabetes tipo 2 y la obesidad.

Conozca sus hábitos

Las cosas habituales que hace, desde cepillarse los dientes hasta tomar unas copas todas las noches, pueden convertirse en hábitos. Los comportamientos repetitivos que lo hacen sentirse bien pueden afectar su cerebro de maneras que crean hábitos que más tarde pueden ser difíciles de cambiar. Los hábitos con frecuencia se vuelven auto-

máticos, ocurren sin pensarlo mucho.

El primer paso para cambiar su comportamiento es crear conciencia sobre lo que hace regularmente. Busque patrones en su comportamiento y lo que desencadena los hábitos poco saludables que desea cambiar, como es el caso de comer demasiado mientras ve televisión o fumar, incluso cuando no desea un cigarrillo. Se pueden desarrollar formas de alterar esos patrones y crear otros nuevos. Por ejemplo, coma comidas con la TV apagada o reúnese con amigos para actividades saludables, como hacer caminatas en los descansos.

Haga un plan

Planifique con objetivos pequeños y razonables y acciones específicas que realizará para avanzar hacia ellos.

Si pasa por la máquina dispensadora en el trabajo y compra comida chatarra todas las tardes, trate de tomar un camino distinto para eliminar esa decisión y lleve un refrigerio saludable de casa. Siempre que sea posible, haga que la opción

saludable sea la opción más fácil.

Haga que sus amigos y seres queridos participen. La investigación muestra que las conductas de salud de las personas tienden a reflejar las de sus familiares y amigos. Invítelos a unirse, para que le brinden apoyo y lo ayuden a mantenerse en el buen camino.

También es importante tener un plan para los obstáculos. Piense en qué podría descarrilar sus mejores esfuerzos para vivir de manera más saludable. ¿Cómo puede seguir tomando decisiones saludables en situaciones inesperadas, en momentos estresantes o cuando lo tienten los viejos hábitos?

Piense en el futuro

Se descubrió que algunas personas tienen más dificultades que otras para resistir sus impulsos. Se puede aprender a posponer la gratificación inmediata a través de pensamientos futuros episódicos, o imaginando vívidamente experiencias o recompensas positivas futuras", explica el estudio "Es una gran manera de fortalecer su capacidad de

“Tomar decisiones saludables nos puede ayudar a sentirnos mejor y vivir más. Tal vez no es fácil. Sin embargo, investigaciones muestran cómo se puede aumentar la capacidad de crear y mantener un estilo de vida saludable”.

tomar decisiones, que serán mejores para usted a largo plazo”.

Ahora se estudia cómo usar esta técnica para ayudar a las personas que están en riesgo de padecer diabetes tipo 2 a prevenir la enfermedad.

Centrarse en cómo un cambio puede sanar su cuerpo y mejorar su vida puede ayudar. Cuando deja de fumar, el riesgo de ataque cardíaco disminuye dentro de las 24 horas. La reducción del estrés puede conducir a mejores relaciones. Incluso pequeñas mejoras en su nutrición y actividad física pueden reducir los riesgos de salud y prolongar su vida.

Sea paciente

A veces, cuando intenta adoptar hábitos más saludables, otros problemas de salud pueden interferir.

Nunca se está demasiado fuera de forma, demasiado excedido de peso o demasiado viejo para hacer cambios saludables. Pruebe diferentes estrategias hasta que encuentre lo que funciona mejor para usted. “Las cosas pueden no salir como se planeó, y está bien”. “El cambio es un proceso. Lo que es más importante es seguir avanzando”. 🌱

“El olfato también es importante para la percepción del gusto. Masticar la comida libera aromas que viajan de la boca y la garganta a la nariz. Sin el olfato, solo podríamos detectar 5 sabores básicos: dulce, salado, amargo, ácido y umami (sabroso)”.



Lo que su nariz sabe

El sentido del olfato y su salud

El sentido del olfato enriquece su experiencia del mundo que lo rodea. Los diferentes aromas pueden cambiar su estado de ánimo, transportarlo a un recuerdo distante e incluso ayudarlo a crear lazos con sus seres queridos. La capacidad para oler también juega un papel clave en su salud. Si su capacidad olfativa se reduce, podría afectar su dieta y nutrición, su bienestar físico y su seguridad en la vida cotidiana.

Ya sea el café recién hecho, los pinos en un bosque o el humo de un incendio, las cosas que olemos son, en realidad, pequeñas moléculas liberadas por las sustancias que nos rodean. Cuando respiramos estas moléculas, ellas estimulan las células sensoriales especializadas en lo profundo de la nariz. Cada una de estas células sensoriales tiene un solo tipo de receptor de olor una estructura en la célula que se prende de manera selectiva en respuesta a un solo tipo de molécula “aromática” específica. En el ambiente hay más olores que receptores de olores hay en la nariz. Pero una determinada molécula puede estimular una combinación de estos receptores y así crear una representación única en el cerebro de un olor en particular.

“Se estima que la cantidad de olores que puede detectar una persona va de entre 10.000 y 100 mil millones, o incluso más,” dice el Dr. Gary Beauchamp, investigador del gusto y el olfato del Monell Chemical Senses Center en Filadelfia. En la nariz tenemos diferentes combinaciones de células detectoras de olores, explica, por lo que cada persona tiene una sensibilidad a los olores muy diferente. “De hecho, cuando usted o yo olemos la misma cosa física, nuestras percepciones podrían ser muy diferentes,” dice Beauchamp.

Dado que la información olfativa se envía a diferentes partes del cerebro, los olores pueden influir en muchos aspectos de nuestras vidas, como los recuerdos, el estado de ánimo y las emociones. Durante miles

de años, se utilizaron plantas aromáticas en las prácticas de sanación de muchas culturas, como China, la India y Egipto antiguos. La aromaterapia, por ejemplo, busca usar aceites esenciales de flores, hierbas o árboles para mejorar el bienestar emocional y físico.

A la fecha, hay poca evidencia científica que apoye la efectividad de la aromaterapia para muchos problemas de salud. Sin embargo, los recuerdos de un olor pueden ser vívidos y duraderos, lo que podría tener un efecto positivo.

“La lavanda es un buen ejemplo, que se promociona como un olor relajante,” dice Beauchamp. “Pero la pregunta es: ¿es un olor relajante porque hemos tenido experiencias pasadas con este olor en particular

cuando estábamos relajados y, por lo tanto, aprendimos a asociar el uno con el otro?” Los científicos continúan examinando cómo los diferentes tipos de aromaterapia podrían afectar nuestra salud y nuestro bienestar.

El olfato también es importante para la percepción del gusto. Masticar la comida libera aromas que viajan de la boca y la garganta a la nariz. Sin el olfato, solo podríamos detectar 5 sabores básicos: dulce, salado, amargo, ácido y umami (sabroso). Pero nuestro cerebro incorpora información tanto de los receptores del gusto como del olfato para crear la percepción de muchos sabores diferentes.

Algunas personas podrían pensar que han perdido el sentido del gusto si la co-

mida les comienza a saber sosa, desabrida o un poco "rara." Pero, en realidad, lo que pueden haber perdido es su capacidad olfativa.

Muchas cosas pueden causar la pérdida del olfato. La nariz tapada, o un crecimiento inocuo en la nariz (llamado pólipo) pueden impedir que el aire y, por lo tanto, los olores, lleguen a las células sensoriales. Determinados medicamentos, como los antibióticos o las píldoras para la presión arterial, pueden alterar el olfato. Estos efectos suelen ser temporales. Su olfato debería volver a la normalidad una vez que se haya recuperado o que suspenda los tratamientos.

Pero algunas cosas pueden provocar una pérdida del olfato duradera. Una lesión en la cabeza o un virus, por ejemplo, a veces pueden dañar los nervios relacionados con el olfato. Además, su capacidad olfativa puede disminuir naturalmente a medida que envejece.

"La gran mayoría de las personas no sabe que tiene un problema con el sentido del olfato," dice Howard Hoffman, experto en salud pública de los NIH. Una encuesta nacional de salud y nutrición reveló recientemente que el 12% de los adultos tiene una disfunción olfativa. El problema aumenta con la edad, llegando a un 39% en las personas de 80 años o más.

"Los temas relacionados con la calidad de vida debido a la pérdida del olfato afectan a las personas de manera diferente según su situación," dice Hoffman. "Los efectos pueden ser enormes." La comida puede

volverse menos disfrutable. Puede perder el interés en comer o cambiar sus hábitos alimenticios y consumir una dieta menos saludable.

Las personas que perdieron el sentido del olfato a veces tratan de aumentar el sabor agregando más sal o azúcar a la comida. Pero estos agregados podrían causar problemas a aquellos con riesgo de desarrollar enfermedades como presión arterial alta, enfermedad renal o diabetes. Si cree que la pérdida del olfato podría estar afectando su calidad de vida, hable con su médico.

La pérdida del olfato también puede ponerlo en peligro si no se da cuenta de los olores de "advertencia." La reciente encuesta nacional de salud y nutrición reveló que 1 de cada 10 personas no podía identificar el olor del humo, y aproximadamente el 15% no podía identificar el olor del gas natural. "A medida que las personas envejecen, esas tasas aumentan," dice Hoffman. En las personas de 70 años o más, el 20% no podía identificar el olor del humo y el 31% no podía reconocer el olor del gas.

"Con la edad, disminuye en cierta medida la habilidad de la nariz para oler, pero mucho más disminuye la capacidad del cerebro de reconocer los olores," dice el Dr. Davangere Devanand, de la Universidad de Columbia, experto en enfermedades neurodegenerativas y pérdida del olfato. "La razón principal parecería ser que el funcionamiento de las regiones del cerebro que participan en el olfato y la memoria se ven deterioradas a medida que envejecemos."

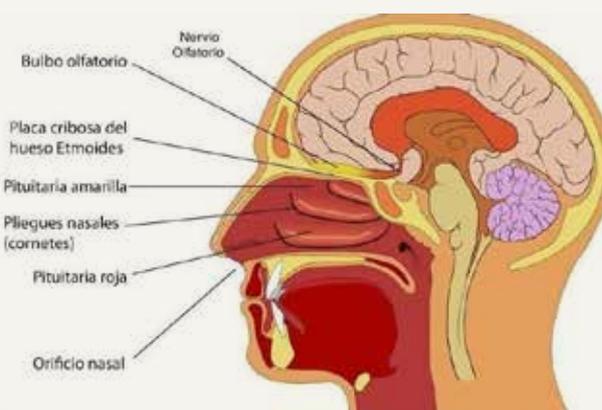
Pero los problemas con la capacidad olfativa podrían indicar más que un envejecimiento normal. A veces pueden ser un signo precoz de enfermedades graves como la enfermedad de Parkinson, la enfermedad de Alzheimer o la esclerosis múltiple. El grupo de Devanand actualmente está estudiando las relaciones entre las disfunciones olfativas y la enfermedad de Alzheimer.

Si la comida no huele o sabe como usted cree que debería, consulte a su médico. Los proveedores de cuidados de la salud pueden hacerle una prueba de identificación de olores del tipo "raspe y huelo" para ayudar a determinar qué tipo de alteración olfativa podría tener. Esta prueba por sí sola no permite diagnosticar problemas de salud graves, pero puede aportar información importante cuando se utiliza junto con otras pruebas.

Puede ser que el olfato sea el más misterioso de los 5 sentidos, dice Beauchamp. "Sabemos bastante sobre la pérdida del olfato y podemos diagnosticarla bastante bien. Pero, en general, no tenemos tratamientos confiables y ampliamente aceptados" para los casos de pérdida del olfato de larga duración. Algunos estudios sugieren que el entrenamiento del olfato podría ayudar a mejorar la capacidad para discriminar e identificar olores, estimular el crecimiento de nuevos receptores o mejorar la habilidad del cerebro para interpretar niveles bajos de olores, explica Beauchamp. Pero los investigadores todavía están aprendiendo si esto funciona y cómo.

Al igual que todos los sentidos, su sentido del olfato juega un papel importante en su vida. Si cree que está teniendo una pérdida del olfato o del gusto, consulte a un proveedor de cuidados de la salud. Puede haber maneras de resolver el problema. Si no es así, su médico puede ayudarlo a sobrellevar los cambios en el olfato y el gusto. †

"...los problemas con la capacidad olfativa podrían indicar más que un envejecimiento normal. A veces pueden ser un signo precoz de enfermedades graves como la enfermedad de Parkinson, la enfermedad de Alzheimer o la esclerosis múltiple."





Organización
Mundial de la Salud

Son celebraciones donde se ponen en práctica iniciativas y campañas divulgativas, que favorecen el acercamiento de un numeroso grupo de personas a temas relacionados con la salud, lo que ayuda a que las personas tomen conciencia de su estado y sepan cómo pueden prevenirse diferentes enfermedades o riesgos y/o cómo mejorar su propia calidad de vida.



Enfermedades en el calendario de la salud

En el camino hacia la salud universal

10 de mayo

Día Mundial contra el Lupus

El 10 de mayo de 2004 se presentó por primera vez globalmente el Día Mundial del Lupus (World Lupus Day), durante una rueda de prensa en el VII Congreso Internacional de Lupus Eritematoso Sistémico y otras Enfermedades Relacionadas en la ciudad de Nueva York. Desde entonces y anualmente se celebra este Día Mundial del Lupus el 10 de mayo a nivel internacional.

El Día Mundial del Lupus se centra en la mejora de los servicios de salud ofrecidos a los pacientes, aumentar la investigación sobre las causas y una cura para el Lupus, mejorar el diagnóstico y el tratamiento, y mejores estudios epidemiológicos del impacto global del Lupus.

¿Qué es el Lupus o LES?

El Lupus Eritematoso Sistémico (LES) es una enfermedad autoinmunitaria en la que los órganos tejidos, y células se dañan por la adherencia de diversos au-

toanticuerpos y complejos inmunitarios, caracterizada por la aparición de manifestaciones clínicas multisistémicas. El 90 % de los casos corresponden a mujeres en edad reproductiva entre los 16 a 55 años. Las mujeres tienen la mayor frecuencia de afección entre el 78 al 98% según las series de estudios, siendo la relación mujer: varón de 10:1 en adultos jóvenes, mientras que en personas de edad avanzada es de 5:1.

El lupus es una enfermedad crónica e inflamatoria que puede afectar varias partes del cuerpo, especialmente la piel, las articulaciones, la sangre y los riñones, causando inflamación, daños a los tejidos y dolor.

En la mayoría de pacientes, el lupus es una enfermedad benigna, que afecta a pocos órganos. En otros, puede causar problemas muy serios, y hasta amenazar la vida. ✦

Día Mundial de la Hipertensión

Se celebra todos los años el 17 de mayo. La hipertensión arterial es un problema de salud que afecta a más del 25-30% de la población, de los cuales un número im-

portante de personas no están tratadas y aquellas que reciben tratamiento, más del 50% no tienen las cifras de tensión controladas.

Es una de las patologías cardiovasculares más frecuente entre los enfermos con IRC-ERC. Nos encontramos en una situación de Hipertensión Arterial o HTA cuando las cifras de presión arterial sistólica y/o diastólica se encuentran por encima de ciertos límites de una forma mantenida en el tiempo.

Hasta hace relativamente poco las cifras de tensión arterial o TA para considerar que una persona sufre HTA eran superiores a 140 de sistólica y/o 90 de diastólica. Pues bien, la AHA (Asociación Americana del Corazón) y la ACC (Colegio Americano de Cardiología) han decidido modificar los rangos de tensión arterial a partir de los cuales se debe considerar que una persona sufre HTA. Se considera una cifra de tensión normal los valores inferiores a 120/80. Se considera tensión elevada las cifras comprendidas entre 120-129 de sistólica o máxima e inferiores a 80 mmHg de diastólica o mínima.

Tendremos hipertensión (HTA) cuando nuestras cifras de tensión igualen o superen los 130 mmHg de sistólica y/o igualen o superen los 80 mmHg de diastólica. A partir de estas cifras todo es HTA.

¿Qué supone esta nueva consideración de las cifras de HTA? Incuestionablemente supone que las cifras de enfermos con HTA (incidencia y prevalencia) aumentarán de forma considerable, porque ahora se acepta como HTA lo que hace unos meses era solo una cifra elevada de TA. Solo en EEUU esto supone que la mitad de la población adulta es hipertensa.

El objetivo, por tanto, para los servicios de salud, será conseguir que las cifras de TA no suban de 130/80 mmHg como medio teórico de evitar las complicaciones derivadas de la HTA como factor de riesgo para otras patologías como las cardiovasculares o las patologías renales crónicas. Hacer especial hincapié en las cifras de TA elevada va a ser crucial. Y aquí el papel de los enfermeros es indiscutible. Por supuesto, la vigilancia en enfermos con patologías como diabetes, cardiopatías y/o ERC, entre otras enfermedades crónicas, sigue siendo igual de importante.

Ante situaciones como ésta, la atención primaria vuelve a tomar un papel destacado en la prevención y diagnóstico precoz de HTA y sus complicaciones. El papel de los cuidados va a ser primordial dado que

no todos los casos de HTA precisan medicación... Llevar a cabo una dieta saludable reduciendo ingesta de sal y grasas saturadas -evitando especialmente los alimentos procesados sobrecargados de azúcares añadidos, sal y/o grasas saturadas-, ejercicio físico habitual, evitar y corregir sobrepeso y obesidad, evitar/abandonar hábitos tóxicos... son medidas que tomarán un protagonismo destacado en esta nueva valoración, con lo que el papel de los enfermeros de atención primaria recuperan un protagonismo ahogado a

base de recortes, a pesar de que las administraciones y servicios de salud siguen adelgazando plantillas y sobrecargando al personal.

Esta nueva valoración de las cifras de HTA trastocará las estadísticas, ya que ahora se considerará hipertensa a la persona que antes no lo era. Lo que preocupa es que pueda existir una tendencia a medicalizar una enfermedad de forma generalizada sin ahondar en otras pautas de cuidados que pudieran tener un efecto destacado en el control de la HTA. †

31 de mayo

Día Mundial sin Tabaco: Tabaco y cardiopatías

El 31 de mayo de cada año, la OMS y sus asociados celebran el Día Mundial sin Tabaco con el fin de poner de relieve los riesgos asociados con el tabaquismo, tanto para la salud como en otros ámbitos, y abogar por políticas eficaces para reducir su consumo.

La campaña busca llamar la atención sobre:

- La relación entre el tabaco y las cardiopatías y otras enfermedades cardiovasculares, entre ellas el accidente cerebrovascular, que, conjuntamente, son las principales causas de muerte en el mundo;
- Posibles medidas y acciones que destinatarios importantes, entre ellos los gobiernos y el público en general, pueden adoptar para reducir los riesgos para la salud causados por el consumo de tabaco.

El Día Mundial sin Tabaco 2018 coincide con una serie de iniciativas y oportunidades mundiales para reducir la epidemia de taba-

quismo y sus repercusiones en la salud pública, que son, principalmente, un gran número de muertes y mucho sufrimiento de millones de personas en todo el mundo. Entre estas medidas se cuentan las iniciativas *Global Hearts* y *RESOLVE* apoyadas por la OMS, cuyos objetivos son reducir la mortalidad por enfermedades cardiovasculares y mejorar la atención a estas, así como la Tercera Reunión de Alto Nivel de la Asamblea General de las Naciones Unidas sobre la Prevención y el Control de las Enfermedades No Transmisibles, que se celebrará en 2018.

Los peligros del consumo de tabaco para la salud cardiaca de las personas

Este año, el Día Mundial Sin Tabaco se centra en las repercusiones del consumo de tabaco en la salud cardiovascular de las personas en todo el mundo. El consumo de tabaco es un factor de riesgo importante de cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular y vasculopatía periférica.

A pesar de que se conocen bien los daños para la salud cardiaca que provoca el tabaco y de la disponibilidad de soluciones para reducir la morbilidad que

ocasiona, amplios sectores de la población desconocen que es una de las principales causas de las enfermedades cardiovasculares. †

Día Mundial de la Esclerosis Múltiple (EM)

Un día para celebrar la solidaridad mundial y la esperanza para el futuro. El Día Mundial de la EM está marcado oficialmente el 30 de mayo de cada año, a pesar de que los eventos y campañas se celebran durante todo el mes de mayo. Reúne a la comunidad global de EM para compartir historias, sensibilizar y hacer campaña con y para todos los afectados por la esclerosis múltiple.

La campaña 2018 llevará como nombre "Bringing Us Closer" (#bringinguscloser) y el tema es la investigación. En el año 2009, la Federación Internacional de Esclerosis Múltiple (MSIF, por sus siglas en inglés) y sus miembros iniciaron el primer Día Mundial de la EM.

La MSIF ofrece un kit de herramientas de recursos gratuitas para ayudar a todo el mundo a participar en el Día Mundial de la EM. Cualquier persona puede utilizar estas herramientas, o hacer la suyas propias, para crear cambios positivos en las vidas de más de 2,3 millones de personas en todo el mundo.

¿Qué es la EM?

La EM es uno de los trastornos neurológicos más comunes y causas de discapacidad en adultos jóvenes. Existen 2,3 millones de personas con EM en todo el mundo. Es probable que cientos de miles más permanezcan sin diagnosticar y muchas vidas se

vean afectadas indirectamente, a través del cuidado a una persona con EM. A la mayoría de los afectados por la EM se les diagnostica entre los 25 y los 31 años de edad, siendo el número de mujeres afectadas el doble que el de hombres.

Las causas de la EM no se conoce todavía y aún no existe una cura, aunque existen tratamientos disponibles que pueden ayudar a algunas formas de esclerosis múltiple y hay muchas cosas que se pueden hacer para mejorar los síntomas. No hay un patrón establecido acerca de la gravedad de la EM, el rumbo que toma ni los síntomas que se experimentan, cada persona es distinta.

Algunos de los síntomas son, entre otros, visión borrosa, extremidades frágiles, sensación de hormigueo, inestabilidad, problemas de memoria y fatiga. Para algunas personas, la EM se caracteriza por periodos de remisión y recaída (lo que significa que mejora durante un tiempo, pero luego puede atacar cada cierto tiempo), mientras que para otros tiene un patrón progresivo (lo que significa que empeora de manera constante con el tiempo). Algunas personas pueden sentirse sanas durante muchos años tras el diagnóstico, en cambio otros pueden verse seriamente debilitados con gran rapidez. †

“En la actualidad, las tecnologías modernas ayudan a los investigadores a aprender más sobre cómo funciona el cerebro, qué partes del cerebro responden a la música y cómo la música puede ayudar a aliviar los síntomas de determinadas enfermedades y afecciones”.

La música nos pone en movimiento y mucho más

La música ha existido desde la antigüedad. Es parte de cada cultura conocida. Puede hacerlo mover los pies, levantar su estado de ánimo e incluso ayudarlo a evocar un recuerdo lejano. ¿Sabía que la música puede aportar otros beneficios a la salud? Los científicos exploran las diferentes maneras en que la música estimula y mejora la salud del cuerpo y la mente.

“Escuchar o crear música afecta la manera de pensar, sentir, moverse y mucho más”, dice el neurocientífico Dr. Robert Finkelstein, quien codirige la iniciativa de música y salud de NIH. “En la actualidad, las tecnologías modernas ayudan a los investigadores a aprender más sobre cómo funciona el cerebro, qué partes del cerebro responden a la música y cómo la música puede ayudar a aliviar los síntomas de determinadas enfermedades y afecciones”, explica.

El cerebro en la música •
El cerebro es un centro de procesamiento complejo. Es el centro de control del sistema nervioso, la red de células nerviosas que transmite mensajes hacia y desde el cuerpo y el cerebro. Un cerebro saludable intenta darle sentido al

mundo que lo rodea y a la información constante que recibe, incluidos el sonido y la música.

“El sonido es una fuerza importante y profunda en nuestras vidas”, explica la Dra. Nina Kraus, neurocientífica de la Universidad Northwestern. Cuanto más ejercitamos nuestro procesamiento de sonido en el cerebro, mejor funciona el cerebro para dar sentido al sonido y al mundo que nos rodea. La música logra esto más que cualquier otro sonido.

La música y otros sonidos entran al oído como ondas sonoras. Estas crean vibraciones en nuestro tímpano que se transforman en señales eléctricas. Las señales eléctricas viajan por el nervio auditivo hasta la corteza auditiva del cerebro. Esta

área del cerebro interpreta el sonido como algo que reconocemos y entendemos.

Pero la música afecta otras áreas del cerebro aparte de las que procesan el sonido. Mediante el uso de técnicas que toman imágenes del cerebro, como la resonancia magnética funcional, los científicos han descubierto que la música afecta otras áreas del cerebro. Cuando la música estimula el cerebro, aparecen en las imágenes del cerebro destellos de luz brillante. Los estudios demostraron que la música “ilumina” las áreas del cerebro involucradas en la emoción, la memoria e incluso el movimiento físico.

“La música puede ayudar a facilitar el movimiento”, explica Finkelstein. Los científicos financiados por

NIH investigan si la música puede ayudar a los pacientes con trastornos motores, como la enfermedad de Parkinson. Los pacientes con esta afección pierden lentamente su capacidad de caminar y moverse con el paso del tiempo.

“Los estudios demuestran que cuando la música tiene un determinado ritmo puede ayudar a las personas con la enfermedad de Parkinson a caminar”, dice Finkelstein. Otro estudio analiza cómo el baile se compara con otros tipos de ejercicio en personas con la enfermedad de Parkinson. También hay evidencia de que la música puede ser útil para personas con otras afecciones, como la enfermedad de Alzheimer, la demencia, las lesiones cerebrales traumáticas, los derrames cerebrales, la afa-

sia, el autismo y la pérdida de audición.

Cómo fortalecer la mente

Tocar un instrumento musical involucra muchas partes del cerebro a la vez. Esto puede beneficiar en particular a niños y adolescentes, cuyos cerebros todavía están en desarrollo. La introducción de la música a los niños pequeños puede influir positivamente en su capacidad de concentración, la manera de actuar y el desarrollo del lenguaje.

El equipo de investigación de Kraus en Northwestern estudia cómo la formación musical influye en el desarrollo del cerebro. Descubrieron que la música tiene efectos positivos en las habilidades de aprendizaje de los niños, incluso cuando la formación comienza en la escuela secundaria. “Los adolescentes que formaron parte de nuestro estudio mostraron cambios biológicos en el cerebro después de dos años de participar en actividades constantes de creación musical en la escuela”, explica ella. Kraus dice que estos cambios afectan la capacidad de aprendizaje y pueden ayudar a mejorar las habilidades de lectura y escritura. Estos beneficios también pueden ser duraderos.

“Una vez que le enseñe al cerebro a responder al sonido de manera efectiva, seguirá haciéndolo aun cuando las lecciones de música finalicen”, explica Kraus. Un poco de música ayuda mucho, pero cuanto más música escuche, más fuerte se volverá el cerebro.

El contacto permanente con la música también puede protegerlo de la pérdida de audición a medida que

envejece. Naturalmente, perdemos nuestra capacidad auditiva con el tiempo. En particular, se hace más difícil escuchar conversaciones en un entorno ruidoso. Pero los investigadores han descubierto que los músicos distinguen mejor la voz de una persona en un ambiente ruidoso.

Musicoterapia

Escuchar y hacer música por su cuenta puede ser beneficioso para la salud. Pero algunas personas también pueden beneficiarse con la ayuda de un musicoterapeuta certificado. Los musicoterapeutas saben cómo usar la música para satisfacer las necesidades mentales, sociales y físicas de las personas con diferentes afecciones. La musicoterapia puede adoptar muchas formas que trascienden el hecho de escuchar música, explica la Dra. Sheri Robb, musicoterapeuta e investigadora de intervención conductual en la Universidad de Indiana.

Los musicoterapeutas pueden usar determinadas partes de la música, como el ritmo o la melodía, para ayudar a las personas a recuperar las habilidades que han perdido por una lesión cerebral o discapacidad del desarrollo. Por ejemplo, una persona que sufrió un derrame cerebral puede decir palabras cantando, pero no puede hablar.

Los musicoterapeutas también se basan en las cualidades sociales de la música. Las experiencias musicales compartidas pueden ayudar a un miembro de la familia a conectarse con un ser querido que tiene demencia. La música también se puede usar para ayudar a los jóvenes con trastornos de con-

ducta a aprender formas de controlar sus emociones. La investigación de Robb se centra en desarrollar y probar intervenciones de musicoterapia en niños y adolescentes con cáncer y sus familias. En un estudio, los musicoterapeutas ayudaron a los jóvenes sometidos a tratamientos contra el cáncer de alto riesgo a escribir letras de canciones y crear videos musicales sobre lo que era más importante para ellos.

Con la ayuda de musicoterapeutas, estos adolescentes pudieron identificar sus fortalezas y maneras positivas de sobrellevar la situación, permanecer conectados con familiares y amigos y mejorar la comunicación durante un momento difícil, explica Robb.

La música en su vida

La música puede ofrecer muchos beneficios para la salud, pero puede no ser útil para todos. Las lesiones traumáticas y las afecciones cerebrales pueden cambiar la forma en que una persona percibe y reacciona ante la música. Algunas personas pueden considerar que al-

gunos tipos de música son demasiado estimulantes. Otras pueden considerar que determinada música evoca recuerdos emotivos o traumáticos.

“Es importante que los proveedores de atención médica identifiquen y comprendan cuándo la música no es útil y puede ser perjudicial”, dice Robb. “Y esta es un área donde los musicoterapeutas pueden ser útiles”.

A medida que los científicos continúen aprendiendo más sobre la música y el cerebro, intente encontrar la melodía justa para cuidar su salud. Ya sea que esté buscando mejorar su estado de ánimo, mantenerse conectado con los demás o mejorar los síntomas de un problema de salud, agregue un poco de música a su vida.

“Hay que pensar en la música como uno piensa en verse bien y alimentarse”, dice Kraus. “Para ver la mayor cantidad de beneficios de salud, intente incluir la música como un componente regular y constante de su vida. Nunca es demasiado tarde para agregar música a su vida”. 🎵

“La música puede ofrecer muchos beneficios para la salud, pero puede no ser útil para todos, las lesiones traumáticas y las afecciones cerebrales pueden cambiar la forma en que una persona percibe y reacciona ante la música”.



“La mala memoria puede ser una parte normal del envejecimiento. A medida que las personas van envejeciendo, ocurren cambios en todas las partes del cuerpo, inclusive en el cerebro”.

Cambios de la memoria relacionados con la edad

Muchas personas les preocupa empezar a tener mala memoria. Piensan que la mala memoria es la primera señal de la enfermedad de Alzheimer. Los científicos han aprendido mucho sobre la memoria y sobre por qué algunos tipos de problemas de la memoria son serios, pero otros no lo son.

La mala memoria puede ser una parte normal del envejecimiento. A medida que las personas van envejeciendo, ocurren cambios en todas las partes del cuerpo, inclusive en el cerebro. Como resultado, algunas personas pueden notar que les toma más tiempo aprender cosas nuevas, que no recuerdan información tan bien como lo hacían antes o que pierden cosas como sus anteojos. Usualmente estas son señales de problemas leves de mala memoria, no de problemas serios de la memoria.

Algunos adultos mayores también encuentran que no se desempeñan tan bien como las personas más jó-

venes cuando completan pruebas de memoria compleja o de aprendizaje. Pero los científicos han encontrado que si se les da suficiente tiempo, las personas mayores saludables pueden desempeñarse igual de bien que las personas jóvenes en estas pruebas. De hecho, a medida que van envejeciendo, los adultos saludables usualmente mejoran en áreas de capacidad mental tales como las del vocabulario.

Otras causas de pérdida de la memoria

Determinados problemas de la memoria están relacionados con asuntos de salud que posiblemente pueden ser tratados. Por ejemplo, los efectos secundarios de algunos medicamentos, una deficiencia de vitamina B12, alcoholismo crónico, tumores, infecciones o coágulos de sangre en el cerebro pueden causar pérdida de la memoria o posiblemente demencia. Algunos trastornos de la tiroides, de los riñones o del hígado también pueden contribuir a pérdida de la

memoria. Un médico debe tratar condiciones médicas serias como estas lo más pronto posible.

Problemas emocionales tales como estrés, ansiedad o depresión, pueden hacer a una persona más olvidadiza y pueden ser confundidos con demencia. Por ejemplo, alguien que recientemente se ha jubilado o que está lidiando con la muerte de un esposo o esposa, pariente o amigo puede sentirse triste, solo, preocupado o aburrido. Tratar de lidiar con estos cambios de vida hace que algunas personas se sienten confundidas u olvidadizas.

La confusión y los problemas de memoria causados por emociones usualmente son temporales y desaparecen cuando los sentimientos se desvanecen. Pero si estos sentimientos duran por más de 2 semanas, es importante obtener ayuda de un médico o consejero. El tratamiento puede incluir consejería, medicamentos o ambas cosas.

Consejos para lidiar con la mala memoria

Las personas que tienen algunos problemas de mala memoria pueden usar una variedad de técnicas que les ayudaría a permanecer saludables y lidiar con cambios en su manera de pensar.

- Planee los quehaceres, haga listas de lo que tiene que hacer y use ayudas para la memoria como notas y calendarios. Ciertas personas encuentran que recuerdan las cosas mejor si mentalmente las conectan con un nombre, canción, libro o programa de televisión conocidos.
- Mantenga sus intereses o pasatiempos y desarrolle algunos nuevos, tales como servir de voluntario y visitar a familiares y amigos.
- Participe en actividades físicas y haga ejercicios. Varios estudios han asociado el ejercicio aeróbico (por ejemplo, caminar rápido) con un mejor funcionamiento del cerebro. El ejercicio también

ayuda a aliviar las sensaciones de estrés, ansiedad y depresión.

- Consuma alimentos saludables. Una dieta saludable puede ayudar a reducir el riesgo de muchas enfermedades crónicas y también puede ayudar a mantener el cerebro saludable.
- Limite el uso de alcohol. Tomar mucho alcohol o tomar cantidades excesivas de alcohol en periodos muy cortos de tiempo puede causar pérdida de la memoria y daños permanentes en el cerebro con el paso del tiempo.

Problemas más serios de la memoria

En algunas personas mayores, los problemas de la memoria son una señal de deterioro cognitivo leve, enfermedad de Alzheimer o demencia relacionada. Las personas que están preocupadas por los problemas de la memoria deben consultar con un médico. El médico podría realizar u ordenar una evaluación completa de la salud física y mental para establecer una diagnosis. A menudo, estas evaluaciones son realizadas por un neurólogo.

Un examen médico completo para evaluar la pérdida de la memoria debe revisar el historial médico de la persona, inclusive el uso de medicamentos recetados y de venta libre y el historial familiar de demencia, y también debe incluir un examen físico y pruebas neurológicas para evaluar la memoria, el equilibrio, el lenguaje y otras funciones cognitivas. Una diagnosis correcta depende de detalles correctos, de modo que, además de hablar con el paciente, el médico puede pedirle información a un

miembro de la familia, a la persona encargada de cuidar al paciente o a un amigo cercano.

Los exámenes de sangre y orina pueden ayudarle al médico a encontrar o descartar las posibles causas de los problemas de la memoria. Un escáner cerebral también puede ayudar a identificar o descartar algunas de las causas de los problemas de la memoria.

Deterioro cognitivo leve. Algunas personas afectadas con problemas de la memoria tienen un trastorno llamado deterioro cognitivo leve de tipo amnésico. Las personas afectadas con este trastorno tienen más problemas de memoria que los que normalmente tienen las personas de su edad, pero sus síntomas no son tan severos como los de las personas afectadas con la enfermedad de Alzheimer, y tienen la capacidad de llevar a cabo sus actividades diarias normales.

Las señales de deterioro cognitivo leve incluyen perder cosas frecuentemente, olvidarse de asistir a eventos importantes o a citas y tener más problemas que otras personas de la misma edad al tratar de encontrar las palabras deseadas. Los familiares y amigos pueden notar lapsos en la memoria, y a ella le puede preocupar estar perdiendo su memoria. Estas inquietudes pueden incitar a la persona a visitar al médico para obtener una diagnosis.

No existe un tratamiento estandarizado para el deterioro cognitivo leve. Típicamente, el médico supervisa y le hace pruebas a la persona afectada cada 6 a 12 meses para detectar cualquier cambio en la

memoria y en otras habilidades de pensamiento con el paso del tiempo. Ningún medicamento ha sido aprobado para tratar el deterioro cognitivo leve.

Demencia. Demencia es la pérdida de la capacidad de pensar, recordar y razonar y de las habilidades de comportamiento hasta tal punto que interfiere con la vida y las actividades diarias de una persona. La demencia no es una enfermedad en sí, sino un grupo de síntomas causados por ciertas enfermedades o trastornos tales como la enfermedad de Alzheimer.

Los síntomas de demencia pueden incluir:

- No poder recordar cosas.
- Hacer la misma pregunta o repetir la misma historia una y otra vez.
- Perderse en lugares conocidos.
- Dificultad al tratar de seguir instrucciones.
- Desorientarse en cuanto al tiempo, personas y lugares.
- Dificultad en manejar el dinero y pagar las cuentas.
- Padecer un aumento de ansiedad o agresión.

Dos de las formas más comunes de demencia en las personas mayores son la enfermedad de Alzheimer y la demencia vascular. Actualmente, estos tipos de demencia no pueden ser curados.

En la *enfermedad de Alzheimer*, los cambios en ciertas partes del cerebro resultan en la muerte de muchas células nerviosas. Los síntomas de la enfermedad de Alzheimer empiezan lentamente y van empeorando de forma continua a medida que el daño a las células

nerviosas se extiende por todo el cerebro. Con el paso del tiempo, los olvidos se convierten en problemas serios con la memoria, el juicio, la habilidad de reconocer a familiares y amigos, y la capacidad de realizar actividades diarias. Con el transcurso del tiempo, la persona necesitará recibir cuidados completos.

En la *demencia vascular*, las lesiones en los vasos sanguíneos que suministran sangre al cerebro llevan a la muerte del tejido cerebral, a menudo después de un derrame cerebral o de una serie de derrames cerebrales. Los síntomas de la demencia vascular pueden variar, pero usualmente empiezan repentinamente, dependiendo de la ubicación y gravedad del derrame cerebral. Las capacidades de la persona relacionadas con memoria, lenguaje, razonamiento y coordinación pueden ser afectadas. También son comunes los cambios del estado de ánimo y de la personalidad.

Algunas personas tienen Alzheimer y también demencia vascular, un trastorno llamado demencia mixta.

¿Qué puede hacer usted?

Si le preocupa que usted o alguien que conoce tiene un problema serio de la memoria, hable con su médico. Es posible que él pueda diagnosticar el problema o enviarlo a un especialista en neurología o psiquiatría geriátrica. Los profesionales encargados de brindar cuidados de salud que se especializan en la enfermedad de Alzheimer y otros tipos de demencia pueden recomendar maneras de manejar el problema y sugerir tratamientos y servicios que pueden ayudar. 🌿

“Los padres tienen un trabajo importante. Criar hijos es gratificante y desafiante. Probablemente recibirá muchos consejos durante el camino, pero cada padre e hijo es único. Ser sensible y receptivo a sus hijos puede ayudarlo a desarrollar relaciones sanas y positivas juntos”.

Crianza positiva

Desarrollando relaciones sanas con sus hijos



“Ser un padre sensible y responder a sus hijos trasciende a todas las áreas de crianza”, dice el Dr. Keith Crnic, experto en relaciones entre padres e hijos. “Lo que significa reconocer lo que su hijo necesita en el momento y brindárselo de forma efectiva”.

Esto puede ser especialmente fundamental para lactantes y bebés, agrega. Los vínculos emocionales fuertes generalmente se desarrollan a través de una crianza sensible, receptiva, y coherente en los primeros años de vida. Por ejemplo, sostener a su bebé amorosamente y responder a su llanto ayuda a desarrollar vínculos fuertes.

Desarrollar vínculos

Los vínculos emocionales fuertes ayudan a los niños a aprender cómo manejar sus propios sentimientos y conductas y desarrollar confianza en sí mismos. Ayudan a crear una base segura a partir de la cual pueden explorar, aprender, y relacionarse con otras personas.

Los expertos denominan “apego seguro” a este tipo de conexión fuerte entre niños y cuidadores. Los ni-

ños con apego seguro son más propensos a poder lidiar con desafíos como pobreza, inestabilidad familiar, estrés paterno y depresión.

Estar disponible

La vida moderna está llena de cosas que pueden influir en su capacidad de ser sensible y receptivo a su hijo.

Si los padres están disponibles de forma irregular, los niños pueden angustiarse y sentirse dolidos, rechazados o ignorados, tener más estallidos emocionales y sentirse solos. Incluso pueden dejar de intentar competir por la atención de sus padres y comenzar a perder conexiones emocionales con sus padres.

Los niños comienzan a regular sus propias emociones y conductas alrededor de los tres años. Hasta ese momento, dependen más de usted para que los ayude a regular sus emociones, ya sea calmarlos o ayudarlos a entusiasmarse. Los padres deben ser buenos autoreguladores, no solo se está intentando regular sus propias emociones en el momento, sino que también está ayudando a su hijo a aprender a manejar sus emociones y conductas.

A medida que los niños mejoran en el manejo de sus sentimientos y conductas, es importante ayudarlos a desarrollar habilidades de afrontamiento, tal como resolución activa de problemas. Dichas habilidades pueden ayudarlos a sentirse seguros para manejar lo que se les presente en el camino.

Como padres, intentamos proteger mucho a nuestros hijos contra la experiencia de cosas malas. Pero si los protege todo el tiempo y ellos no están en situaciones en las que enfrentan circunstancias difíciles o adversas, no pueden desarrollar habilidades de afrontamiento.

Satisfacer necesidades

A medida que los niños crecen, es importante recordar que darles lo que necesitan no significa darles todo lo que quieren. “Estas dos cosas son muy diferentes”, explica Crnic.

Piense cuándo y qué habilidades necesitan aprender en ese momento. Quizá necesitan ayuda para manejar emociones, aprender cómo portarse en una cierta situación, analizar una tarea

nueva, o relacionarse con amigos.

“Hágase un tiempo para pasar con su hijo donde su hijo lidere el juego”, aconseja el Dr. John Bates, que estudia los problemas de conducta de los niños. “Los niños llegan a esperarlo y les encanta, y realmente mejora la relación”.

Nunca es demasiado tarde para comenzar a desarrollar una relación más sana y positiva con su hijo, aunque las cosas se hayan puesto tensas y estresantes. “Es muy importante asegurarse de que su hijo sepa que usted lo ama y está de su lado”, dice Metzler. “Para los niños más grandes, hágales saber que usted está verdaderamente comprometido en desarrollar una relación más fuerte con ellos y ayudarlos a ser exitosos”.

Siendo un padre sensible y receptivo, usted puede ayudar a poner a sus hijos en un camino positivo, enseñarles a autocontrolarse, reducir la probabilidad de conductas problemáticas y desarrollar una relación cálida y cariñosa entre padres e hijos. 🌟

LA REVISTA

Clinicasa

Infantil



Muestra pictórica infantil.
Archivo museo puerta de la
ciudad.



ADIVINANZAS

Capote sobre capote,
capote de frío paño,
aquel que llora por mí
me está partiendo a
pedazos.

La cebolla

Aunque planta verde y
débil, nadie sin temor
se arrima, que es mi
roce como el fuego,
que al punto el cuerpo
lastima.

La ortiga

En verano éramos
verdes, en otoño
marroncillas, ahora el
viento nos lleva de un
lado a otro sin vida.

Las hojas

Tengo cabeza redonda,
sin nariz, ni ojos, ni
frente, mi cuerpo
se compone solo de
blancos dientes.

El ajo

SONRISAS

La profesora en el colegio dice:

- A ver, tú Antonio, dime tres partes del cuerpo humano que empiecen por la letra c, y dice el niño:

- Cabeza, corazón y cuello.

La profesora dice:

- Muy bien, Antonio.

Luego dice:

- Tú, Joselito, dime tres partes del cuerpo humano que empiecen por la letra p –y el niño dice: –Pues, pierna, páncreas y pulmón.

Entonces la profesora dice:

- Veamos tú, Juanito, dime tres partes del cuerpo humano que empiecen por la letra z, y dice el niño:

- ¡Por la letra z!, ahora mismo se lo digo: las zejas, los zojos y las zuñas.

SEÑORA EN EL CONSULTORIO

Una señora en el consultorio:

Doctor, doctor, mi hijo se comió un puñado de tierra, ¿le hace daño?

El doctor, en tono irónico, le contesta:

Tranquila mi señora, yo conozco varios abogados que se han comido fincas enteras, y no les ha pasado nada.

EL BORRACHO Y LA BICICLETA

Estaba una persona afuera de una cantina y en ese momento llega otra persona manejando una bicicleta. El recién llegado le dice:

Ten cinco pesos y cuidame la bicicleta, por favor, mientras me tomo una copa.

La otra persona le responde:

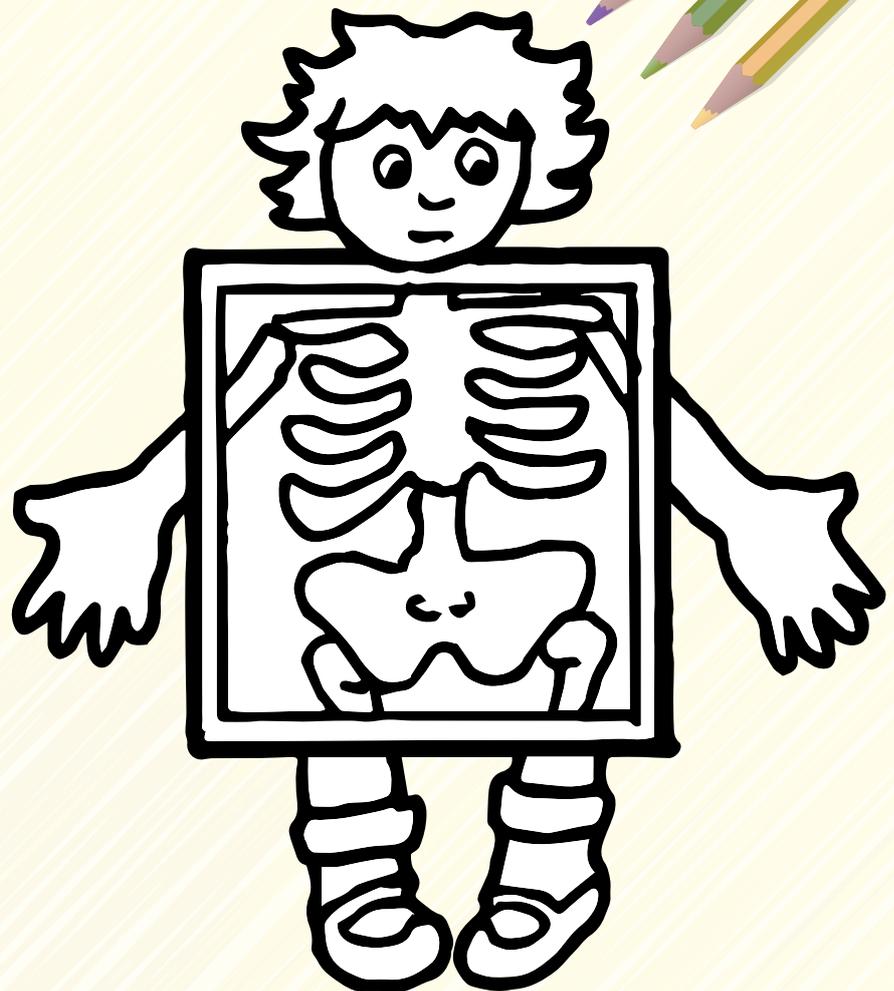
¿Qué le pasa? ¡yo soy abogado!

Y el dueño de la bicicleta le contesta:

No importa, igual le tengo confianza.

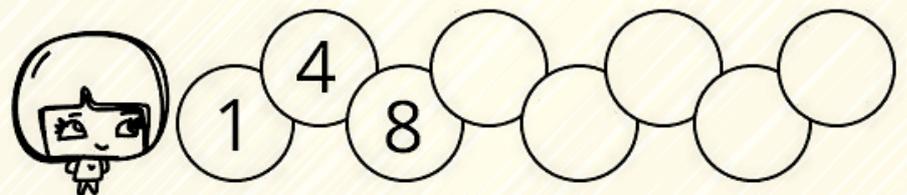
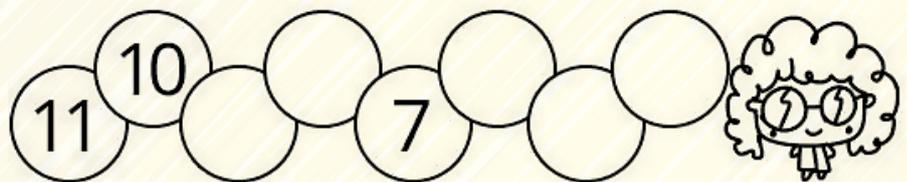
PARA COLOREAR

Colorea las partes del cuerpo humano.

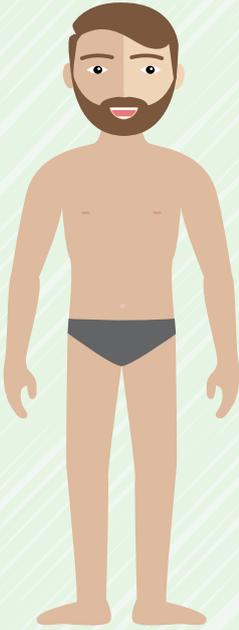


SERIES NUMÉRICAS

Completa los números que correspondan a cada caso.



Curiosidades del cuerpo humano



- El pulgar del cualquier mano mide lo mismo que la nariz del mismo cuerpo.
- Es imposible tragar y respirar al mismo tiempo.
- Cinco minutos es el tiempo que los riñones tardan en filtrar toda la sangre del cuerpo.
- Un cuerpo sano produce alrededor de tres gramos de anticuerpos cada día.
- En tan solo 30 minutos el cuerpo humano produce la cantidad de calor suficiente como para hervir 4 litros de agua.
- Una célula sanguínea tarda 60 segundos en recorrer todo el cuerpo humano.
- El intestino delgado mide algo más de 3 metros, mientras la persona está viva. Al morir, se expande y puede alcanzar 7 o hasta 8 metros de largo.
- Pese al color rojo de la sangre, vemos las venas superficiales de color azulado, a causa de un efecto óptico producido por la piel.
- El pulmón derecho es ligeramente más grande que el izquierdo, debido al espacio que ocupa el corazón.
- Por cada nuevo kilogramo de grasa o músculo, el cuerpo crea 10 kilómetros de nuevos vasos sanguíneos.

Cuento infantil

Como se hizo la lluvia

Cuentan que hace mucho, muchísimo tiempo, una gota de agua se cansó de estar en el mismo lugar, y quiso navegar por los aires como los pájaros, para conocer el mundo y visitar otras tierras.

Tanto fue el deseo de la gotica de agua, que un día le pidió al Sol que le ayudara: "Astro rey, ayúdame a elevarme hasta el cielo para conocer mejor el mundo". Y así lo hizo el Sol. Calentó la gotica con sus rayos, hasta que poco a poco, se fue convirtiendo en un vapor de agua. Cuando se quedó como un gas, la gotica de agua se elevó al cielo lentamente.

Desde arriba, pudo ver el lugar donde vivía, incluso más allá, puedo ver otros rincones del mundo, otros mares y otras montañas. Anduvo un tiempo la gotica de agua allá en lo alto. Visitó lugares desconocidos, hizo amistades con los pájaros y, de vez en cuando, algún viento la ponía a bailar por todo el cielo azul.

Sin embargo, a los pocos días, la gotica comenzó a sentirse sola. A pesar de contar con la compañía de los pájaros y la belleza de la tierra vista desde lo alto, nuestra amiga quiso que otras goticas de agua le acompañaran en su aventura, así que decidió bajar a buscarlas y compartir con ellas todo lo que había vivido.

"Viento, ayúdame a bajar del cielo para ir a buscar a mis amigas". Y el viento así lo hizo. Sopló y sopló un aire frío que congeló la gotica hasta volverse más pesada que el aire, tan pesada, que pronto comenzó a descender desde las alturas.

Al aterrizar en la tierra, lo hizo sobre un campo de trigo, donde había muchas goticas que recién despertaban hechas rocío mañanero. "Queridas amigas, acompáñenme hasta el cielo" gritó la gotica y todas estuvieron de acuerdo. Entonces, el Sol las elevó hasta lo alto donde se convirtieron en una hermosa nube, pero al pasar el tiempo, las goticas quisieron bajar nuevamente a contarles a otras goticas sobre lo que habían visto.

Y, desde entonces, siempre que llueve, significa que cada gota de agua ha venido a buscar a su amiga para jugar y bailar en el cielo.



Para conocer

Cuando se habla de visitar Ecuador, la primera cosa que se viene a la mente son las islas Galápagos. Pero Ecuador es mucho más que eso, es uno de los grandes destinos de naturaleza rica de América del Sur.

EN BUSCA DEL AMBIENTE SALUDABLE

El Parque del Cóndor



Fuimos al Parque del Cóndor hace algunos meses, y ahora que la vía está nuevamente abierta es una muy buena opción para un paseo de un día. Aunque no lo creas las aves de rapiña son fascinantes para los pequeños y si vas a la hora adecuada, veras un show increíble.

Llegar es muy fácil, toma la ruta hacia Otavalo, te recomiendo salir temprano pues la vía a Guayllabamba se congestiona el fin de semana. Haz una parada para comer unos buenos biscochos con manjar en Cayambe o desayuna en Café de la Vaca.

Al llegar a Otavalo por la Panamericana, llega a la gasolinera y verás un letrero inmenso que señala el Parque del Cóndor y su entrada por la calle Piedrahita, de ahí solo sigue los letreros, irás montaña

arriba. El objetivo del Parque Cóndor es el rescate de aves, la educación ambiental y el desarrollo rural. Todas las aves del parque han sido rescatadas de lugares inadecuados, donadas de otros centros o llegan a través del Ministerio del Ambiente, ninguna ha sido separada directamente de su hábitat.

El parque tiene historias acerca de las aves en pequeños letreros y fáciles de relatar a los niños, por ejemplo, la historia de Olafa, un águila harpía hembra que nació en 1989, en Ecuador, que cuando polluela habría caído de un árbol que estaba siendo talado y se rompió un ala. Ella fue parte de un proyecto de crianza en cautiverio en Panamá y fue la hembra más productiva de todas criando 16 polluelos, que ahora tienen crías que ya están en la naturaleza nuevamente.

Es imposible perderse los majestuosos cóndores en el Parque del Cóndor, además, hay una sección el Pucará de los Búhos, donde tienen una gran variedad de búhos como, por ejemplo, a Peluche una lechuzita campanario, como la de la película Harry Potter.

Trata de llegar a la plataforma de vuelo a la 11:30AM o a las 3:30PM, para ver un show espectacular donde las aves vuelan entre la audiencia del puño del entrenador hacia comida u otro entrenador, también hay la posibilidad de que los niños puedan sostenerlos ellos mismos. El vuelo más impresionante es ver volar un ave grande y verla desaparecer en la montaña, hacerse chiquita y regresar. El entrenador hace el show muy didáctico y educativo para los niños.

El Parque del Cóndor está en la loma Pucará de Curyloma, a 2800 metros, hay generalmente bastante viento y frío o un solazo que te puede quemar. (Lleva un rompivientos y bloqueador solar). También hay un área de juegos para los niños y una pequeña cafetería para comprar un refrigerio si lo necesitas. Durante el show, el entrenador reúne a los niños, y ellos pueden sostener a las aves con los guantes, lo cual encuentran muy divertido.

Las aves para vuelo están en un área para exhibición donde puedes verlas muy de cerca y tomar fotos.

El Parque del Cóndor es un lugar espectacular, queda a solo 2.5 horas de Quito y es muy entretenido para los niños. Te lo recomendamos. ↑

Centro Educativo



punto de partida

EDUCACIÓN INICIAL:

- Sala Cuna 1 año
- Prematernal 2 años
- Maternal 3 años
- Prebásica 4 años

EDUCACIÓN BÁSICA

- Primero a séptimo año de básica





“...son cambios físicos, mentales y conductuales que siguen un ciclo diario, y que responden, principalmente, a la luz y la oscuridad en el ambiente de un organismo”.

Los ritmos circadianos

¿Qué son los ritmos circadianos?

Los ritmos circadianos son cambios físicos, mentales y conductuales que siguen un ciclo diario, y que responden, principalmente, a la luz y la oscuridad en el ambiente de un organismo. Dormir por la noche y estar despierto durante el día es un ejemplo de un ritmo circadiano relacionado con la luz. Los ritmos circadianos se encuentran en la mayoría de los seres vivos, incluidos los animales, las plantas y muchos microbios diminutos. El estudio de los ritmos circadianos se llama cronobiología.

¿Qué son los relojes biológicos?

Los relojes biológicos son el dispositivo de tiempo innato de un organismo. Se componen de moléculas específicas (proteínas) que interactúan en las células de todo el cuerpo. Los relojes biológicos se encuentran en casi todos los tejidos y los órganos. Los investigadores han identificado genes parecidos en personas, moscas de la fruta, ratones, hongos y muchos otros organismos que son responsables de producir los componentes del reloj.

¿Los relojes biológicos son lo mismo que los ritmos circadianos?

No, pero están relacionados. Los relojes biológicos producen ritmos circadianos y regulan su programación.

¿Qué es el reloj principal?

El reloj principal en el cerebro coordina

todos los relojes biológicos de un ser vivo al mantenerlos sincronizados. En los animales vertebrados, incluidos los seres humanos, el reloj principal es un grupo de aproximadamente 20.000 neuronas que forman una estructura llamada núcleo supraquiasmático o NSQ. El NSQ está ubicado en una parte del cerebro llamada hipotálamo y recibe información directa de los ojos.

¿El cuerpo produce y mantiene sus propios ritmos circadianos?

Hay factores naturales en el cuerpo que producen ritmos circadianos; sin embargo, las señales del ambiente también los pueden afectar. La principal señal que influye en los ritmos circadianos es la luz del día, la cual puede activar y desactivar los genes que controlan la estructura molecular de los relojes biológicos. El cambio de los ciclos de luz-oscuridad puede acelerar, desacelerar o reiniciar los relojes biológicos, así como los ritmos circadianos.

¿Afectan las funciones corporales y la salud?

Sí. Los ritmos circadianos pueden influir en los ciclos de sueño-vigilia, la secreción hormonal, los hábitos alimentarios y la digestión, la temperatura corporal, y otras funciones importantes del cuerpo. Los relojes biológicos que funcionan rápida o lentamente pueden producir ritmos circadianos alterados o anormales. Los ritmos irregulares se han relacionado con varias afecciones

médicas crónicas, como trastornos del sueño, obesidad, diabetes, depresión, trastorno bipolar y trastorno afectivo estacional.

¿Cómo se relacionan con el desajuste horario?

Las personas sufren desajuste horario cuando un viaje les afecta los ritmos circadianos. Al pasar por diferentes zonas horarias, los relojes biológicos serán diferentes del tiempo local; por ejemplo, si vuela en dirección este de California a Nueva York, “pierde” tres horas. Cuando se despierta a las 7:00 a.m. en la costa este, sus relojes biológicos todavía están funcionando con la hora de la costa oeste; por lo tanto, se siente de la forma en que se sentiría a las 4:00 a.m. Sus relojes biológicos se reiniciarán, pero esto suele tomar unos días.

¿Cómo contribuye su investigación a la salud de los seres humanos?

La comprensión de lo que hace funcionar los relojes biológicos puede conducir a tratamientos para los trastornos del sueño, la obesidad, los trastornos mentales, el desajuste horario y otros problemas de salud. También puede mejorar las formas en que las personas se ajustan al trabajo por turnos en la noche. Una mayor comprensión sobre los genes responsables de los ritmos circadianos también nos ayudará a entender los sistemas biológicos y el cuerpo humano. ↑



¿Se siente estresado?

Aliviar el estrés podría mejorar su salud

Las vacaciones de fin de año, ¿lo llenan de alegría o de preocupaciones sobre qué regalar y sobre las reuniones familiares? Las vacaciones de verano, ¿lo dejan relajado o le generan preocupación sobre los viajes y el dinero? Si se siente estresado por cosas que deberían ser divertidas, podría ser hora de reevaluar. Tómese unos momentos para aprender cómo el estrés afecta su salud y qué puede hacer para corregirlo.

“...si el estrés dura mucho tiempo — enfermedad llamada estrés crónico — esos cambios de estar ‘en alerta’ se vuelven más dañinos que útiles. ‘Claramente, el estrés promueve niveles más altos de inflamación, lo que se cree contribuye con muchas enfermedades del envejecimiento’.

Todas las personas sienten estrés de vez en cuando. El estrés puede aportarle un aumento de energía cuando más lo necesita, como al competir en un deporte, trabajar en un proyecto importante o enfrentar una situación peligrosa. Las hormonas y otras sustancias químicas que se liberan cuando se está bajo estrés lo preparan para la acción. Respira más rápido, el ritmo cardíaco se acelera, aumenta el nivel de azúcar en la sangre para darle energía y el cerebro usa más oxígeno al entrar en estado de alerta.

Pero si el estrés dura mucho tiempo —enfermedad llamada estrés crónico— esos cambios de estar “en alerta” se vuelven más dañinos que útiles. “Claramente,

el estrés promueve niveles más altos de inflamación, lo que se cree contribuye con muchas enfermedades del envejecimiento. La inflamación se ha relacionado con enfermedades cardiovasculares, diabetes, artritis, debilidad y una disminución de las funciones”, dice la Dra. Janice Kiecolt-Glaser, investigadora principal sobre el estrés de la Universidad Estatal de Ohio. Ella y otros investigadores descubrieron que el estrés afecta el **sistema inmunitario** del cuerpo, lo que luego debilita su respuesta a las vacunas y dificulta la cicatrización de las heridas.

Las investigaciones han establecido un vínculo entre el estrés crónico y los trastornos digestivos, los problemas urinarios, los

dolores de cabeza, las dificultades para dormir, la depresión y la ansiedad.

“Algunos estudios descubrieron que los efectos físicos, emocionales y sociales de una enfermedad como el cáncer puede ser estresante para los pacientes, los cuidadores y los supervivientes del cáncer de largo plazo”, dice la Dra. Paige Green McDonald, experta en estrés y biología del cáncer de los NIH. “Sin embargo, no hay evidencia concluyente de que el estrés cause cáncer o se asocie con el tiempo de supervivencia luego de un diagnóstico de cáncer”.

Según una encuesta de la Asociación Americana de Psicología realizada en el año 2013, las principales

causas de estrés en los Estados Unidos son el dinero y la presión relacionada al trabajo. El estrés también puede aparecer a raíz de cambios importantes en la vida, como la muerte de un ser querido, un divorcio, una enfermedad o la pérdida de un empleo. El estrés traumático es el resultado de un hecho extremo, como un accidente importante, exposición a violencia o un desastre natural como un huracán o una inundación.

Cuidar a una persona con una enfermedad grave, como la demencia o el cáncer, también puede ser una fuente de estrés importante. Hace más de una década, los estudios de Kiecolt-Glaser y otros mostraron que las exigencias estresantes a las que están expuestos los cuidadores pueden llevar a una mala salud, menor respuesta a las vacunas, mayor inflamación y a una tasa de muerte un 60% más alta que quienes no cuidan enfermos.

No está claro por qué algunas personas pueden eludir el estrés o recuperarse de él con más rapidez que otras. Estas personas resistentes parecerían recuperarse con más facilidad luego de situaciones estresantes. Estudios recientes con animales sugieren que la resistencia podría depender, al menos en parte, de nuestros genes, pero aprender formas saludables de lidiar con el estrés también puede mejorar su resistencia a él.

“Hay muchas maneras diferentes de lidiar con el estrés. Sabemos gracias a muchos estudios diferentes que tener relaciones personales cercanas —personas con quienes hablar, con quienes compartir los sen-

timientos— puede ayudar”, dice Kiecolt-Glaser. “Por lo tanto, pasar tiempo con la familia y los amigos para mantener estas relaciones es, tal vez, una de las cosas más importantes que usted puede hacer para reducir el estrés”.

Desafortunadamente, agrega Kiecolt-Glaser, “cuando estamos estresados tendemos a hacer las peores elecciones que no son para nada buenas para nuestra salud”.

Por ejemplo, las personas estresadas pueden tender a aislarse y a no buscar apoyo social. “El ejercicio es excelente para reducir el estrés. Pero cuando las personas están estresadas, el ejercicio se vuelve menos frecuente y atractivo”, dice Kiecolt-Glaser. “En vez de mantener una dieta saludable — también importante para reducir el estrés — algunas personas que están estresadas tienden a comer más rosquillas que vegetales”.

Tal vez usted piense que la agitación provocada por el estrés podría ayudar a quemar calorías. Sin embargo, la evidencia sugiere que es más probable que ocurra lo contrario. Kiecolt-Glaser y sus colegas descubrieron que, en comparación con las personas no estresadas, las que sufrían de estrés quemaban menos calorías después de ingerir comidas ricas en grasas y que producían más hormona insulina, que aumenta el almacenamiento de grasa. “Por lo tanto, el estrés podría contribuir al aumento de peso y a la obesidad a través de estas rutas biológicas”, agrega Kiecolt-Glaser.

Dormir lo suficiente también es clave para la resis-

“Más allá de las recomendaciones sobre ejercicio, dieta saludable, contactos sociales y dormir lo suficiente, Green-McDonald dice que “los estudios también mostraron que la técnica *mindfulness* (atención plena: atención centrada en las propias emociones) y otras prácticas de meditación pueden aliviar el estrés de manera efectiva.”

tencia y el alivio del estrés, si bien el estrés en sí mismo puede interferir con el sueño. Para mejorar los hábitos del sueño, acuéstese a la misma hora cada noche y levántese a la misma hora cada mañana; limite el uso de dispositivos electrónicos que emitan luz como computadoras y teléfonos inteligentes antes de irse a la cama. La luz puede reducir la producción de una hormona natural del sueño llamada melatonina, que luego dificulta conciliar el sueño.

Más allá de las recomendaciones sobre ejercicio, dieta saludable, contactos sociales y dormir lo suficiente, Green-McDonald dice que “los estudios también mostraron que la técnica *mindfulness* (atención plena: atención centrada en las propias emociones) y otras prácticas de meditación pueden aliviar el estrés de manera efectiva».

“*Mindfulness* significa ser consciente de sus experiencias y estar atento a ellas. Sin importar lo que estemos haciendo, siempre podemos hacernos tiempo para prestar atención a nuestra respiración y a nuestro cuerpo, y permanecer allí durante un breve período de tiempo», dice el Dr. Rezvan Ameli, psicólogo de los NIH especializado en la práctica *mindfulness*. “Estudios recientes muestran que incluso períodos breves de atención consciente pueden tener un impacto positivo en la salud y el bienestar”.

Otros estudios financiados por los NIH mostraron que la meditación *mindfulness* puede reducir el estrés, alterar la estructura y la función del cerebro y tener un efecto positivo en el sistema inmunitario.

“*Mindfulness* es una herramienta simple y efectiva que cualquiera puede usar para reducir el estrés», dice Ameli. Si bien el concepto es simple, estar más consciente requiere compromiso y práctica. Puede aprender más sobre la meditación *mindfulness* en centros locales que dicten clases de yoga o meditación, programas de reducción del estrés basados en la técnica *mindfulness* o en libros.

Si se siente agobiado por el estrés, hable con un profesional de la salud física o un experto en salud mental. Los medicamentos u otras terapias podrían ayudarle a sobrellevarlo. En el largo plazo, reducir el estrés podría ayudarle a aminorar la marcha y disfrutar su tiempo con las personas y las actividades que realmente le importan. 🌿



Tener un hogar más saludable

Eliminar las toxinas de su hogar

Observe lo que hay en su hogar. ¿Sabe qué contienen los artículos y productos que hay en su hogar? Algunos químicos pueden ser perjudiciales para la salud si entran al cuerpo en grandes cantidades. Tomar conciencia de las sustancias potencialmente dañinas y eliminarlas puede ayudarlo a cuidar de su salud y la de su familia.

“Existen diversas sustancias químicas a las que podemos estar expuestos en el hogar, en general en niveles muy bajos”, dice el Dr. Andrew Rooney, experto en toxicología y riesgo de los NIH. Es posible encontrar sustancias tóxicas en los materiales de construcción, los utensilios de cocina, los productos de limpieza, las cortinas de baño, los muebles, las alfombras y otros artículos comunes.

No todas las sustancias químicas son dañinas. De hecho, es probable que la mayoría de las sustancias en nuestro entorno sean seguras, explica la Dra. Heather Patisaul, experta en neurociencia y toxicología de la Universidad Estatal de Carolina del Norte. “Pro-

bablemente solo una pequeña cantidad de ellas sea tóxica”, dice. “Su bien esto es preocupante, hay muchas cosas simples que podemos hacer para minimizar la exposición”.

Con frecuencia, lo que hace que una sustancia química sea dañina es cuánto estamos expuestos a ella. La cantidad “segura” varía según la sustancia. Investigadores financiados por los NIH están trabajando para saber más sobre cómo las sustancias químicas en nuestro entorno pueden afectar la salud y para poder abordar mejor los potenciales problemas.

A veces es evidente que una sustancia química es peligrosa. Usted podría desarrollar un sarpullido des-

pués de derramar un producto de limpieza sobre la piel, o podría comenzar a toser cuando respira vapores irritantes. Para evitar los riesgos conocidos para la salud, asegúrese de leer con atención las instrucciones en los productos de limpieza y tomar las medidas de seguridad sugeridas.

Algunas sustancias químicas tóxicas pueden no provocar síntomas claros o inmediatos. El plomo, por ejemplo, es conocido por ser venenoso, normalmente cuanto más plomo tenga en el cuerpo, más probabilidades tendrá de desarrollar problemas de salud. El plomo puede provocar presión arterial alta, problemas de fertilidad, dolor muscular y articular, y problemas de memoria y concentración.

Es por ello que ya no se permite utilizar plomo en las pinturas, la gasolina y las latas usadas para alimentos. Pero todavía podemos encontrar plomo en las pinturas a base de plomo de casas viejas, el polvo y el agua potable distribuida a través de caños de plomo.

“La mejor manera de protegerse de los efectos perjudiciales del plomo en la salud no es con tratamientos, sino evitando la exposición”, explica Rooney. Si vive en una casa vieja, consulte al departamento de salud de su localidad sobre el plomo que podría haber en la pintura, el polvo o el agua potable. Los expertos locales pueden indicarle qué medidas tomar para evitar la exposición al plomo.

Los niños pequeños son más vulnerables al plomo y a muchas otras sustancias químicas. Esto se debe a que sus cuerpos y cerebros todavía se están desarrollando. Los niños también pueden estar más expuestos a las toxinas a raíz de los comportamientos normales de la infancia, como jugar en el suelo y llevarse a la boca los juguetes o las manos.

“Las sustancias químicas pueden provenir de los productos que utilizamos y terminar en el aire y el suelo de la casa, desde donde pueden ingresar al organismo”, dice la Dra. Ami Zota, experta en salud pública y ambiental de la Universidad George Washington. Recientemente, su equipo descubrió 45 sustancias químicas que es común encontrar en el polvo de las casas. Muchas de las sustancias químicas identificadas pertenecen a un grupo llamado “disruptores endócrinos”.

Cuando los disruptores endócrinos ingresan al cuerpo, pueden imitar o bloquear las hormonas naturales que produce el organismo. La evidencia sugiere que los disruptores endócrinos podrían disminuir la fertilidad, aumentar el riesgo de algunos tipos de cáncer u otros daños. Estas sustancias químicas podrían significar el riesgo más alto para la salud mientras se está en el vientre materno o durante los primeros años de vida, cuando las hormonas guían el desarrollo de los órganos y el cerebro.

Las sustancias que se cree causan disrupción endócrina incluyen determinados perfumes, pesticidas y revestimientos/materiales resistentes a las manchas. Investigadores financiados por los NIH estudian los efectos para la salud de varios tipos de sustancias químicas relacionados con la disrupción hormonal, entre ellos los ftalatos, los compuestos perfluorados (PFC por sus siglas en inglés) y los químicos resistentes al fuego.

Los ftalatos son una familia de sustancias químicas fabricadas por el hombre y utilizadas para hacer plásticos, limpiadores y perfumes. Todavía no se conocen bien los efectos de los ftalatos en la salud humana, pero varias agencias gubernamentales, incluidos los NIH, los están estudiando. En los animales, la exposición a los ftalatos se ha relacionado con muchos problemas de la salud reproductiva y del desarrollo. Para reducir la exposición, lea las etiquetas de los productos y evite usar productos que contengan ftalatos. Algunos productos, si bien no todos, que contienen ftalatos dicen claramente en el envase: “contiene ftalatos”. Pero a veces los ftalatos pueden figurar como abreviaciones de 3 o 4 letras, como BBP, DBP o DEP. Estos ftalatos deben figurar en la lista de ingredientes en las etiquetas de los productos, a menos que se agreguen como parte del “perfume” o “fragancia”.

“Varios cientos de sustancias químicas pueden clasificarse como perfume”, ex-

plica Patisaul. “Por lo tanto, cada vez que use un limpiador con aroma es probable que tenga algún tipo de ftalato, incluso si la etiqueta no dice específicamente que contiene ftalatos”. Puede buscar productos “sin fragancia”. Además, la Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos (EPA por sus siglas en inglés) ofrece la etiqueta “Opción más segura” (Safer Choice) que se utiliza en productos hechos con ingredientes más seguros para la salud humana y el medio ambiente.

Los PFC se utilizan ampliamente en los productos cotidianos más resistentes a las manchas, la grasa y el agua. Pueden encontrarse en utensilios de cocina antiadherentes, sofás y alfombras resistentes a las manchas, ropa y colchones a prueba de agua. En los estudios con animales, algunos PFC mostraron afectar la actividad hormonal normal, reducir la función del sistema inmunitario o provocar problemas de desarrollo. Existe evidencia que sugiere que determinados PFC también podrían afectar la salud humana y estar relacionados con el bajo peso al nacer, la obesidad y el cáncer de testículo y riñón.

Determinados PFC, como los utilizados para hacer teflón, se están dejando de usar en los Estados Unidos, pero algunos utensilios del hogar, como las sartenes antiadherentes, todavía podrían contenerlos. Si tiene una olla antiadherente vieja que esté abollada y gastada, trate de reemplazarla.

Las sustancias resistentes al fuego se agregan o aplican a los materiales para retardar o evitar incendios. Pero cada vez hay más evidencia de que muchas de estas sustancias químicas tienen efectos negativos para la salud de los animales y los humanos. Las sustancias resistentes al fuego se pueden encontrar en espuma, tapices, colchones, alfombras, cortinas de tela. El uso de sustancias resistentes al fuego ha disminuido en los últimos años, pero estos químicos todavía se encuentran en algunos productos. Cuando compre artículos nuevos, en especial para niños, trate de comprar mobiliario relleno de algodón, poliéster o lana, en vez de espuma de poliuretano.

“Lo mejor es tomar conciencia de que hay sustancias químicas en su entorno, y que hay cosas muy simples que usted puede hacer para reducir la exposición”, dice Patisaul.

Aprender qué contienen los productos que lleva a su hogar le permite tomar decisiones reflexionadas. Tome medidas para librarse de las sustancias químicas peligrosas manteniendo al mínimo el polvo dentro de la casa.

Las sustancias químicas están en todos lados, y en su mayoría no causan daño. Limitar las sustancias potencialmente tóxicas en su vida cotidiana ayuda a crear un hogar más seguro y saludable. ↑





Foto 1: Saraguos y turistas disfrutando de un ritual de florecimiento
Fuente: Las autoras

Saraguro, un lugar para desarrollar turismo rural

Natalia Bustamante Sánchez
Estefanía Sánchez Cevallos
DOCENTES DE LA
TITULACIÓN DE HOTELERÍA
Y TURISMO UTPL

“Saraguro se caracteriza por el desarrollo del turismo rural, que, según Juárez & Cebrián (2011), es el que se realiza en contacto con la naturaleza y está relacionado con la vida en el campo...”.

Saraguro es uno de los 16 cantones que conforman la provincia de Loja, se encuentra ubicado al sur del Ecuador, a 64 km. de la cabecera provincial, a una altura de 2520 m s.n.m.

Este cantón cuenta con 11 parroquias, una urbana y las diez restantes rurales, la zona céntrica de la cabecera cantonal todavía conserva en gran medida sus casas patrimoniales hechas de adobe.

Saraguro se caracteriza por el desarrollo del turismo rural, que, según Juárez & Cebrián (2011), es el que se realiza en contacto con la naturaleza y está relacionado con la vida en el campo. En algunos casos se lo conoce como agroturismo, por cuanto se incluyen actividades agrícolas. Lugares donde se desarrolla esta clase de

turismo a nivel mundial son: Lappi en Finlandia, Laarne en Francia, la Toscana en Italia, la Patagonia andina en Chile y Argentina, Durazno en Uruguay, entre otros.

Este cantón es escenario propicio para desarrollar turismo rural, cada una de sus parroquias o comunidades posee atractivos naturales y culturales; capaces de atraer, por su belleza, a turistas nacionales y extranjeros como, por ejemplo, la comunidad de OñaKapac, que ofrece caminatas a terrazas agrícolas, visitas a talleres artesanales, pesca deportiva, cabalgatas, música y danza; entre sus sitios turísticos están la cascada de la Virgen Kaka y la laguna Cochabamba. La Comunidad de Namarin; que, además, es parte del gran camino del inca, se destaca por poseer uno de los sitios sagrados más

importantes, que es la cascada “Baño del Inca”, donde se celebran rituales de purificación en la fiesta del Inti Raymi (fiesta del sol).

La comunidad de Las Lagunas es la sede central de la fiesta del Inti Raymi, distinguiéndose por la orfebrería. Por otro lado, Gera, una de las comunidades indígenas más auténticas, que mantiene su arquitectura, vestimenta, idioma y gastronomía; es un sitio imperdible por su museo y la elaboración y degustación del wuajango (bebida fermentada a base del penco). Ilincho, parroquia donde se puede hacer caminatas, ciclismo, *camping*, picnic, baños de purificación y energización, sus encantos más representativos son: el bosque Washapamba, el cerro y laguna de Puglla, entre otros. Otra

comunidad a visitar es La Papaya que ofrece cabalgatas, *trekking*, *camping*, visita a huertos y molindas de caña de azúcar. Un sitio de especial interés es la hacienda la Papaya. Chamical es una comunidad mestiza campesina, que ofrece actividades como el *trekking* por el desierto de jubones, deportes acuáticos, entre otras. Sabadell, comunidad que es límite entre Saraguro y Zaruma, aquí se encuentra el impresionante cerro de Arcos” y la laguna Chinchilla. (Manual de Gestión, 2007). Muchas otras comunidades se suman a esta lista: La Matara, Tukulata, Puente Chico, Kiskinchir, Yukukapak, Tuncarta y Tambopamba.

Dentro de los servicios turísticos podemos encontrar: alojamiento en comunidades, contratación de guías locales, música y danza tradicional andina. A esto se suma una diversidad de restaurantes, con opciones de gastronomía andina, nacional e internacional, venta de artesanías y tejidos elaborados en base a la lana de borrego y algodón; además de disfrutar de las cuatro festividades de Raymi que se desarrollan a lo largo de todo el año. Por todo esto, Saraguro es un destino imperdible del turismo rural en la provincia de Loja, que merece ser visitado. ↑

“Dentro de los servicios turísticos podemos encontrar: alojamiento en comunidades, contratación de guías locales, música y danza tradicional andina. A esto se suma una diversidad de restaurantes, con opciones de gastronomía andina, nacional e internacional...”.



Foto 2: Camping en Saraguro
Fuente: Las autoras



tecnoaustral Cía. Ltda.

- ▶ **Reactivos químicos para industria y análisis**
- ▶ **Equipos médicos y didácticos**
- ▶ **Materiales y equipos para laboratorio clínico y analítico**
- ▶ **Equipos y materiales para ingeniería civil y laboratorios ambientales**
- ▶ **Mantenimiento y repuestos.**

**Las mejores marcas
a los mejores precios**

**José Félix de Valdivieso 15-37 e/
Sucre y 18 de Noviembre
Teléts.: 07 2572364 2584331
Fax: 2571830**

**E-mail:
tecnoaustralloja@hotmail.com
lojatecnoaustral@gmail.com**

Loja-Ecuador



Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo

Historia del 28 de abril

El Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo que se celebra anualmente el 28 de abril, promueve la prevención de los accidentes del trabajo y las enfermedades profesionales en todo el mundo. Es una campaña de sensibilización destinada a centrar la atención internacional sobre la magnitud del problema y sobre cómo la creación y la promoción de una cultura de la seguridad y la salud puede ayudar a reducir el número de muertes y lesiones relacionadas con el trabajo.

“Con la celebración del Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo, la OIT promueve la creación de una cultura de prevención en materia de seguridad y salud para los mandantes de la OIT y todas las partes implicadas en este campo”.

La OIT celebra el Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo el 28 de abril con el fin de promover la prevención de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales en todo el mundo. Se trata de una campaña de sensibilización cuyo objetivo es centrar la atención a nivel internacional sobre las nuevas tendencias en el ámbito de la seguridad y la salud en el trabajo y sobre la magnitud de las lesiones, enfermedades y muertes relacionadas con el trabajo.

Con la celebración del Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo, la OIT promueve la creación de

una cultura de prevención en materia de seguridad y salud para los mandantes de la OIT y todas las partes implicadas en este campo. En muchas partes del mundo, las autoridades nacionales, los sindicatos, las organizaciones de trabajadores y los profesionales del sector de seguridad y salud organizan actividades para celebrar esta fecha. Le invitamos a que se una a nosotros en la celebración de este día tan importante y que comparta con nosotros las actividades que usted organice.

El 28 de abril es también el Día Internacional en Memoria de los Trabajadores

Fallecidos y Heridos, que el movimiento sindical celebra en todo el mundo desde 1996. Su propósito es honrar la memoria de las víctimas de los accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales organizando en esta fecha movilizaciones y campañas de sensibilización en todo el mundo.

En 2003, la OIT se involucró en la campaña del 28 de abril a petición del movimiento sindical. Al tiempo que honramos a los trabajadores fallecidos y heridos, valoramos y celebramos que estas lesiones y muertes pueden prevenirse y reducirse, haciendo que este día sea un acontecimiento

to tanto de conmemoración como de celebración. Desde 2003, la OIT celebra el Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo el 28 de abril apoyándose en sus valores tradicionales: el tripartismo y el diálogo social.

El 28 de abril se considera un día para aumentar la conciencia internacional sobre la seguridad y la salud, tanto entre los sindicatos como entre las organizaciones de empleadores y los representantes de los Gobiernos. La OIT reconoce la responsabilidad compartida de las principales partes interesadas y los anima a promover una cultura preventiva de seguridad y salud y a cumplir con sus obligaciones y responsabilidades, con el fin de prevenir las muertes, lesiones y enfermedades relacionadas con el trabajo y permitir a los trabajadores regresar con seguridad a sus hogares al final de cada día de trabajo.

GENERACIÓN SEGURA & SALUDABLE

Este año, el Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo y el Día Mundial contra el Trabajo Infantil se unen en una campaña conjunta para mejorar la seguridad y la salud de los trabajadores jóvenes y poner fin al trabajo infantil.

La campaña tiene como objetivo acelerar la acción para alcanzar el Objetivo de Desarrollo Sostenible 8, en particular

la meta 8.8 de promover entornos de trabajo seguros para todos los trabajadores para 2030 y la meta 8.7 de poner fin a todas las formas de trabajo infantil para 2025. A fin de lograr estos objetivos en beneficio de la futura generación de la fuerza de trabajo, se requiere adoptar un enfoque concertado e integrado para la eliminación del trabajo infantil y la promoción de una cultura de prevención en materia de seguridad y salud en el trabajo.

A nivel mundial, hay 541 millones de trabajadores jóvenes (entre 15 y 24 años). Ellos representan más de 15 por ciento de la fuerza de trabajo del mundo y padecen una tasa de accidentes no mortales hasta un 40 por ciento más alta que los trabajadores adultos mayores de 25 años. Entre los trabajadores jóvenes, hay 37 millones del grupo de edad 15-17 años que realizan trabajos peligrosos.

Muchos factores pueden aumentar la vulnerabilidad de las personas jóvenes a los riesgos en el trabajo, como su etapa de desarrollo físico y psicológico, la falta de experiencia laboral y de capacitación, la limitada conciencia de los peligros relacionados con el trabajo y la falta de poder de negociación que puede llevar a los trabajadores jóvenes a aceptar tareas peligrosas o malas condiciones de trabajo.

La campaña del Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo de 2018 destaca la vital importancia de abordar estos desafíos y mejorar la seguridad y la salud de los trabajadores jóvenes, no solo para promover el empleo juvenil decente, sino también para vincular estos esfuerzos en la lucha contra el trabajo infantil peligroso y todas las otras formas de trabajo infantil. [↑](#)



“Muchos factores pueden aumentar la vulnerabilidad de las personas jóvenes a los riesgos en el trabajo, como su etapa de desarrollo físico y psicológico, la falta de experiencia laboral y de capacitación...”.


Asociación
Ecuatoriana
de Ergonomía



Dr. Francisco Cáceres
PRESIDENTE
Cel.: 0998049808

Av. Manuel Córdova Galarza Km 12½
Fcaceres1965@gmail.com
Phone: 593 2 2998100 Ext. 1603
Quito-Ecuador-Sudamérica

Erich Fromm

(Frankfurt, 1900 - Muralto, 1980)

Psicoanalista alemán. Del psicoanálisis parece apreciar sobre todo la crítica a la sociedad occidental, y del "primer Marx", el de los Manuscritos económicos-filosóficos del año 1884, el proyecto humanista. Estos intereses se remontan a su licenciatura en Sociología y Psicología, obtenida en Heidelberg en 1922. Al finalizar sus estudios, ingresó en el Instituto de Psicoanálisis de Berlín, pero permaneció al margen de la Asociación Internacional Freudiana. Trabajó con Max Horkheimer y Theodor Adorno en el Institut für Sozialforschung de Frankfurt.

Pertenecía a una familia relacionada con el judaísmo ortodoxo, lo cual hizo que durante su juventud se incline a empezar estudios talmúdicos, aunque más tarde prefirió formarse tanto en el psicoanálisis de Sigmund Freud como en el legado teórico de Karl Marx, lo cual le hizo acercarse a las ideas del socialismo y doctorarse en sociología.

Durante los años 30, cuando los nazis se hicieron con el control de Alemania, Erich Fromm se trasladó a Nueva York, donde abrió una consulta clínica basada



“...fue popularizando un psicoanálisis con fuertes influencias de la filosofía humanista, que ponía énfasis en la capacidad del ser humano para llegar a ir volviéndose más libre y autónomo mediante el desarrollo personal”.

en el psicoanálisis y empezó a dar clases en la Universidad de Columbia. A partir de ese momento, fue popularizando un psicoanálisis con fuertes influencias de la filosofía humanista, que ponía énfasis en la capacidad del ser humano para llegar a ir volviéndose más libre y autónomo mediante el desarrollo personal.

En definitiva, Fromm dedicó su obra a examinar el abanico de posibilidades que la concepción humanista de la vida podía aportar no solo a las técnicas para reducir el sufrimiento en situaciones específicas generadoras de malestar, sino también a las

estrategias para interrelacionar estos episodios de sufrimiento en un proyecto vital lleno de sentido.

Sus propuestas psicoanalíticas se alejan así del primer psicoanálisis orientado a hacer que las personas sufran lo menos posible, y prefieren enfocarse hacia el desarrollo del máximo potencial de las personas en un proceso que, en sí mismo, podríamos llamar "felicidad". Es por eso que, aún hoy en día, la lectura de las obras de Erich Fromm gozan de mucha popularidad por considerarse inspiradoras y con un trasfondo filosófico rico. ↑



Librería
Kleinigkeiten

*Libros pequeños placeres
te llevan a mundos inimaginables*

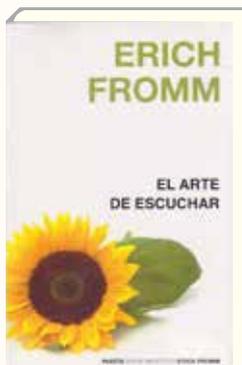
José Felix de Valdivieso 15-41
y 18 de Noviembre

*Los mejores libros
para niños y jóvenes.
Material didáctico*

Telef.: 593-7 2579 795
Loja - Ecuador



¿Leer...?, ¿leer?, ¿pensar?...¡¡sí!! Porque... ¡¡leer es un placer!!



EL ARTE DE ESCUCHAR

Autor: Erich Fromm

Temática: Filosofía contemporánea

Erich Fromm dedicó toda su vida al psicoanálisis, pero no fue un psicoanalista al uso. Su aproximación terapéutica a la persona doliente no se basaba en abstracciones o teorías ampulosas, ni en los preceptos de la "técnica psicoanalítica", sino en su extraordinaria capacidad para percibir los problemas fundamentales de sus semejantes.

Así, los textos reunidos en este volumen nos permiten conocer sus ideas sobre el paciente y su trato con él; un planteamiento que pone de manifiesto su postura humanista y que nos desvela que, para Fromm, el psicoanálisis era, sobre todo, un arte: el arte de escuchar sin miedo, con simpatía y con amor. Un medio para comprenderse a uno mismo, para la propia liberación, para aprender a vivir conscientemente. ↑



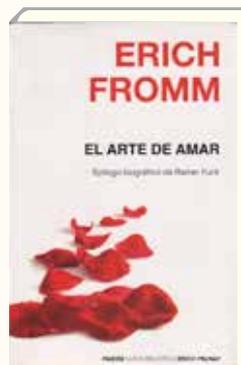
DEL TENER AL SER

Autor: Erich Fromm

Temática: Filosofía contemporánea

A través de la autoconciencia y del análisis de uno mismo, método de recuperación del ser que el autor practicó durante toda su vida, Erich Fromm nos propone en este bello libro un "arte de vivir" cuyos pilares son el amor, la razón y la actividad productiva.

Lejos de la posibilidad de adquirir sabiduría vital sin ningún esfuerzo o de sufrimiento —engaño alimentado por las ofertas de la ideología consumista—, Fromm propone redescubrir las fuerzas físicas, psíquicas y espirituales del hombre, así como sus posibilidades de independencia, con el fin de abandonar la orientación hacia el tener —típica de las condiciones económicas, políticas y sociales de la sociedad industrial moderna—, en su organización del trabajo y en su modo de producción y asumir una nueva orientación hacia el ser. ↑



EL ARTE DE AMAR

Autor: Erich Fromm

Temática: Filosofía contemporánea

Es una obra con la que Erich Fromm ha ayudado a varias generaciones a reflexionar sobre el amor y a responder a algunas preguntas aparentemente sencillas: ¿qué significa amar? ¿Cómo desprendernos de nosotros mismos para experimentar este sentimiento? Nos explica que el amor no es solo una relación personal, sino un rasgo de madurez que se manifiesta en diversas formas.

Nos dice también que el amor no es algo pasajero y mecánico, como a veces nos induce a creer la sociedad de hoy. Muy al contrario, el amor es fruto de aprendizaje. Por ello, si queremos aprender a amar debemos actuar como lo haríamos si quisiéramos aprender cualquier otro arte, no dedicar nuestra energía a lograr el éxito y el dinero, el prestigio y el poder, sino a cultivar el verdadero arte de amar. ↑



LA VIDA AUTÉNTICA

Autor: Erich Fromm

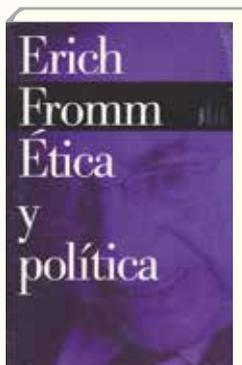
Temática: Filosofía contemporánea

El conocimiento de lo verdaderamente importante no puede obedecer a dictados extremos a nosotros mismos, ya que una vida consciente debe cobrar forma a partir de nuestro interior. En lugar de verdades virtuales, aquello que necesitamos es lo auténtico.

El sufrimiento, la depresión y el vacío interior que sufren algunas personas nos enseñan que la vida y el crecimiento psíquico tienen sus propias leyes y que los seres humanos no viven auténticamente.

Sin embargo, es posible aprender a conocernos mejor si evocamos nuestra fuerza original, recuperando así la sintonía con nuestros yo más profundo.

En los artículos de este volumen, Erich Fromm se pregunta por la —esencia- o —naturaleza- del ser humano para hallar el camino hacia la autenticidad perdida. ↑



ÉTICA Y POLÍTICA

Autor: Erich Fromm

Temática: Psicoanálisis

En las creencias de que las condiciones políticas y económicas determinan en gran medida la estructura psíquica del hombre, Erich Fromm comenta en este libro hechos y acontecimientos tan importantes como la evolución de la política alemana, la guerra de Vietnam, el conflicto árabe-israelí, el terrorismo y otros muchos temas, atendiendo siempre a los factores sociopsicológicos de la acción y dimensión moral y humana de la decisión política. Como dice Rainer Funk en la introducción: "Si se quiere comprender la forma de pensar, de sentir y de obrar de un hombre, hay que conocer sus afanes pasionales, casi siempre ocultos, que, para Erich Fromm, son en primer lugar manifestación de un proceso de identificación con las exigencias de una cultura determinada, de la cual es responsable esencialmente el mismo hombre". ↑

Monitores de muñeca para la presión arterial: ¿son exactos?



¿Qué tan exactos son los monitores de muñeca para la presión arterial?

Los monitores de muñeca para la presión arterial pueden ser exactos si se los usa tal como se indica. Sin embargo, según la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón), es mejor usar un monitor automático para el hogar, que mide la presión arterial en la parte superior del brazo. Además, los dispositivos que se colocan en la parte superior del brazo son más fáciles de controlar en cuanto a exactitud que los monitores para la muñeca.

Los monitores de muñeca para la presión arterial son extremadamente sensibles a la posición del cuerpo. Para obtener una lectura exacta cuando te tomas la presión arterial con un monitor de muñeca, el brazo y la muñeca deben estar a nivel del corazón. Incluso así, las mediciones de presión arterial tomadas en la muñeca son, en general, más altas y menos exactas que las que se toman en la parte superior del brazo. Eso se debe a que en la muñeca, las arterias son más angostas y están a menor profundidad que las de la parte superior del brazo.

Algunas personas no pueden tomarse la presión arterial en la parte superior del brazo porque tienen un brazo muy grande o to-

marse la presión arterial les resulta doloroso. En estos casos, puede aceptarse la medición de la presión arterial en la muñeca.

Es común que las lecturas de la presión arterial tomadas en casa con cualquier tipo de monitor sean diferentes de las tomadas en el consultorio del médico. Si tienes un monitor de muñeca para medir la presión arterial, sería una buena idea que lo llevaras a una de tus consultas médicas. El médico podrá controlar tu presión arterial con ambos dispositivos, el monitor habitual para colocar en la parte superior del brazo, y el de muñeca, en el mismo brazo y en la posición correcta, y comprobar la exactitud del monitor de muñeca. ↑

¿El desear y masticar hielo constantemente un signo de anemia?



Posiblemente. Los médicos usan el término "pica" para describir el deseo intenso de comer sustancias que no tienen valor nutricional, como el hielo, la arcilla, la tierra del suelo o el papel. Desear intensamente y masticar hielo (pagofagia) a menudo está asociado con la anemia por deficiencia de hierro, aunque la razón no queda clara. Al menos un estudio indica que masticar hielo podría aumentar el estado de alerta en las personas con anemia por deficiencia de hierro.

Con menos frecuencia, también otros problemas alimentarios pueden llevar-

te a desear y masticar hielo, en algunas personas, la pica es un signo de problemas emocionales, como estrés, trastorno obsesivo compulsivo o trastornos del desarrollo.

Una evaluación médica minuciosa puede ayudar a determinar si la pica se debe a alguna afección médica preexistente. Si la causa de la pica es un problema emocional o del desarrollo, una terapia cognitiva conductual puede resultar útil. ↑

Enfermedades de la hemoglobina C, S-C y E



Las enfermedades de la hemoglobina C, S-C y E constituyen trastornos hereditarios caracterizados por una formación anormal de glóbulos rojos (eritrocitos) y anemia crónica, causada por una destrucción excesiva de este grupo de glóbulos sanguíneos.

Las hemoglobinas C, S y E son formas anormales de la hemoglobina (proteína de los glóbulos rojos que transporta oxígeno). Estas formas anormales de hemoglobina se producen a consecuencia de la herencia de un gen anormal.

La enfermedad de la hemoglobina C ocurre principalmente en personas de ascendencia africana. Así, por ejemplo, en Estados Unidos, como en otros países de características similares, del 2 al 3% de las personas de ascendencia africana tienen una copia del gen que causa la

enfermedad. Sin embargo, para desarrollarla, es necesario que una persona herede dos copias del gen anormal. En general, los síntomas son escasos, la anemia varía en gravedad. Los individuos que padecen esta enfermedad, en especial los niños, pueden cursar con episodios de dolor abdominal y articular, bazo agrandado e ictericia leve, pero no sufren crisis graves, como en la anemia drepanocítica.

La enfermedad de la hemoglobina S-C se presenta en personas que tienen una copia del gen de la anemia drepanocítica y una copia del gen de la enfermedad de la hemoglobina C. La enfermedad de la hemoglobina S-C es más común que la de la hemoglobina C, y sus síntomas, aunque más leves, son similares a los descritos para la anemia drepanocítica. Sin embargo, puede haber presencia de sangre en la orina.

La enfermedad de la hemoglobina E afecta principalmente a personas naturales o ascendentes del sudeste asiático. Esta enfermedad causa anemia, pero ninguno de los otros síntomas que se dan en la anemia drepanocítica y en la enfermedad de la hemoglobina C.

Diagnóstico y tratamiento

Se realizan análisis de sangre, incluida la electroforesis de hemoglobina, para el diagnóstico. En la electroforesis, se utiliza una corriente eléctrica para separar los diferentes tipos de hemoglobina y se detecta, por lo tanto, la hemoglobina anormal. ↑

Enfermedad de Kawasaki en bebés y niños pequeños



La enfermedad de Kawasaki es la causa principal de las enfermedades cardíacas adquiridas en los bebés y en los niños pequeños en los Estados Unidos.

Esta afección provoca inflamación de los vasos sanguíneos y los síntomas pueden ser graves. Los niños presentan una fiebre elevada durante varios días, sarpullido, hinchazón de las glándulas del cuello, hinchazón de las manos y los pies, y enrojecimiento de los ojos, los labios y la lengua. Al principio, la enfermedad de Kawasaki puede afectar la función del músculo cardíaco o de las válvulas cardíacas. Si se identifica y se trata de forma temprana, los niños pueden empezar a sentirse mejor en pocos días, con una baja probabilidad de tener problemas cardíacos a largo plazo.

Resumen de datos:

- Entre el 80 % y el 90 % de los casos de la enfermedad de Kawasaki ocurren en niños menores de 5 años y mayores de 6 meses.
- La enfermedad de Kawasaki no es contagiosa entre los miembros de la familia ni de un niño a otro en las guarderías.
- La enfermedad de Kawasaki ocurre con más frecuencia en

aquellas personas con ascendencia asiática.

- Si bien no se conoce la causa de la enfermedad de Kawasaki, se cree que es una reacción del sistema inmunitario del cuerpo.

Signos y síntomas:

La enfermedad de Kawasaki comienza con fiebre alta (más de 102 °F [38,8 °C]) durante por lo menos cinco días, junto con otros signos y síntomas.

- Sarpullido en todo el cuerpo y más grave en la zona del pañal.
- Ojos rojos, sanguinolentos sin pus, secreción sin costras.
- Glándula (ganglio linfático) hinchada y sensible en un lado del cuello.
- Manos y pies hinchados con enrojecimiento en las palmas de las manos y las plantas de los pies.
- Labios muy rojos, hinchados y agrietados; “lengua de fresa”, áspera y con puntos rojos.
- Irritabilidad y malhumor significativos.
- Descamación en los dedos de las manos y de los pies (por lo general, entre 2 y 3 semanas después del comienzo de la fiebre).

Nota: es posible que los siguientes signos y síntomas no se presenten al mismo tiempo, de hecho, en algunos bebés muy pequeños, solamente se presentan algunos de ellos. También pueden presentarse otros síntomas no específicos, como vómitos, diarrea, dolor de estómago, tos, goteo nasal, dolor de cabeza, o dolor o hinchazón en las articulaciones. †

La educación física regular crea más que una buena forma física

Los jóvenes adolescentes también aprenden sobre una vida saludable, afirman los investigadores



Las normas que requieren una educación física regular para los adolescentes jóvenes provienen de una “ciencia sólida”, aseguran los investigadores.

Las clases frecuentes de “educación física” no solo mejoran la forma física, sino que también animan a que se viva de forma saludable, según un estudio de la Universidad Estatal de Oregón.

Los investigadores observaron a más de 400 estudiantes, de 12 a 15 años de edad. Encontraron que más de 1 de cada 5 no recibieron educación física, y solamente en torno al 27 por ciento cumplían con las directrices de actividad física del Gobierno federal. Casi el 40 por ciento eran obesos o tenían sobrepeso.

“Quizá algunos no cumplían con las directrices porque menos de un 35 por ciento realmente sabían cuáles eran las directrices para su grupo de edad”, comentó el coautor del estudio, Brad Cardinal, profesor en la Facultad de Ciencias Biológicas y de Salud Poblacional.

La recomendación pide al menos 60 minutos al día de actividad física entre moderada e intensa, 5 días a la semana, dijeron los investigadores.

El estudio encontró que la educación física a largo plazo favorece la forma física y enseña a los estudiantes el modo en que se asocia la actividad física regular con una buena salud.

Los autores del estudio dijeron que la tendencia hacia unas leyes más permisivas sobre la educación física para los estudiantes de escuela intermedia es perjudicial para su desarrollo.

Se ha mostrado que la actividad física mejora el pensamiento y los logros académicos. También ayuda a los estudiantes a desarrollar el conocimiento, los intereses y las habilidades para llevar un estilo de vida saludable de por vida, según los investigadores.

“Tenemos las directrices de la actividad física por una razón, y se basan en ciencia sólida”, dijo Cardinal en un comunicado de prensa de la universidad.

“Con solamente un poco más de uno de cada 4 adolescentes que cumplen con las directrices, se está privando a la juventud de hoy en día de un desarrollo holístico. No les están preparando para vivir lo que se conoce como una buena vida”, añadió. †



Toda la *atención* que usted necesita...

en su propia *Casa* o *empresa*:



- **Atención médica a domicilio**
Valoración – manejo – exámenes - cuidados paliativos.
- **Asesoría gastronómica y nutricional**
Menús diarios saludables – dietéticos - bajos en calorías.
Dietas terapéuticas /alimentos funcionales / alimentos enriquecidos y fortificados/ menus dinámicos y personalizados.
- **Programa de voluntariado**
Valoraciones – monitoreos – curaciones – exámenes.
- **Asesoría en programas de Salud Ocupacional y Ergonomía**
Valoraciones ocupacionales - pruebas funcionales - estudios del trabajo – ergo soluciones.

Visite www.clinicasa.com.ec



...y entre al mundo clinicasa

INFORMES:

COORDINACIÓN MÉDICA

COORDINACIÓN VOLUNTARIADO



099 938 4950

098 985 7274



clinicasaenlinea@hotmail.com

bebto96@gmail.com

LOJA: Prolongación de la av. 24 de Mayo y av. Orillas del Zamora

Teléf. 07 257 9540 - 258 4427 Cel. 099 938 4950

QUITO: Naciones Unidas y Amazonas, edif. CCNU, torre D.

Teléf. 02 292 3399 Cel. 098 452 4250