

**Cómo compensar
los excesos
navideños tras
las fiestas**

**Alimentos que
deben consumir
los niños para
nutrir el cerebro**

**Salud y seguridad
en el agua**

***Alerta sobre
peligros de usar
el celular al volante***

**Educación
en casa: cuándo
hay que optar
por ella**

***Los mayores pueden
evitar más de
26 enfermedades
con ejercicio físico***

**Viajar con
tu mascota**



Indicaciones para los Autores

Protección y Seguridad en la Comunidad es una publicación especializada del CONSEJO COLOMBIANO DE SEGURIDAD (CCS). Incluye artículos sobre el hogar, la recreación, el tránsito, la salud, la educación, el deporte, la protección de los niños y de los adultos mayores, el cuidado del medio ambiente en los hogares, la bioseguridad, las mascotas, entre otros, elaborados por personal especializado en estas áreas de entidades nacionales e internacionales, previa aprobación del consejo editorial.

Los artículos no necesariamente tienen que ser inéditos y pueden publicarse en otras revistas especializadas. Los artículos serán sometidos a evaluación por árbitros especializados en el campo cubierto por la revista. Para su aprobación y posterior reproducción deben cumplir con los siguientes requisitos:

- El artículo debe estar escrito en letra Arial 12 puntos a espacio sencillo en todo el documento.
- La extensión del texto debe ser mínimo de 4 páginas y máximo de 7.
- Revise la ordenación: página del título, resumen y palabras claves, texto, agradecimientos, referencias bibliográficas, tablas (en páginas por separado) y leyendas.
- El tamaño de las ilustraciones no debe superar los 254 mm.
- Incluya las autorizaciones para la reproducción de material anteriormente publicado o para la utilización de ilustraciones que puedan identificar a personas.
- El artículo debe ser enviado en impreso y medio magnético (cd o e-mail).
- Conserve una copia del material enviado.

Preparación del original

El texto de los artículos observacionales y experimentales se estructura habitualmente (aunque no necesariamente) en las siguientes secciones: Introducción, Métodos, Resultados y Discusión. En el caso de artículos extensos resulta conveniente la utilización de subapartados en algunas secciones (sobre todo en las de Resultados y Discusión) para una mayor claridad del contenido.

Página del título

La página del título contendrá:

1. El título del artículo, que debe ser conciso pero informativo.
2. El nombre de cada uno de los autores, acompañados de su grado académico más alto y su afiliación institucional.
3. El nombre del departamento o departamentos e institución o instituciones a los que se debe atribuir el trabajo.
4. El nombre y la dirección del autor responsable de la correspondencia.
5. El nombre y la dirección del autor al que pueden solicitarse separatas o aviso de que los autores no la proporcionarán.

Autoría

Todas las personas que figuren como autores habrán de cumplir con ciertos requisitos para recibir tal denominación. Cada autor deberá haber participado en grado suficiente para asumir la responsabilidad pública del contenido del trabajo. Uno o varios autores deberán responsabilizarse o encargarse de la totalidad del trabajo. El orden de los autores dependerá de la decisión que de forma conjunta adopten los coautores.

Resumen y palabras claves

Se incluirá un resumen que no excederá las 150 palabras en el caso de resúmenes no estructurados ni las 250 en los estructurados. En él se indicarán los objetivos del estudio, los procedimientos básicos, los resultados más destacados y las principales conclusiones.

Tras el resumen, los autores deberán presentar e identificar como tales, de 3 a 10 palabras claves que faciliten a los documentalistas el análisis del artículo y que se publicarán junto con el resumen, usando los términos del tesoro especializado "Thesauros" del Centro Internacional de Información sobre Seguridad y Salud en el Trabajo (CIS), Oficina Internacional del Trabajo o Tesoro de Ingeniería Sanitaria y Ciencias del Ambiente del Centro Panamericano de Ingeniería Sanitaria y Ciencias del Ambiente.

Agradecimientos

Las personas que hayan colaborado en la preparación del original, pero cuyas contribuciones no justifiquen su acreditación como autores podrán ser citadas bajo la denominación de "investigadores clínicos" o "investigadores participantes" y su función o tipo de contribución deberá especificarse, por ejemplo, "asesor científico", "revisión crítica de la propuesta de estudio", "recogida de datos" o "participación en el ensayo clínico".

Referencias bibliográficas

Numere las referencias consecutivamente según el orden en que se mencionen por primera vez en el texto. En las tablas y leyendas, las referencias se identificarán mediante números arábigos entre paréntesis. Las referencias citadas únicamente en las tablas o ilustraciones se numerarán siguiendo la secuencia establecida por la primera mención que se haga en el texto de la tabla o figura en concreto. Estos son los ejemplos de bibliografía más comunes, pero para todos los casos se deben tener en cuenta las Normas Técnicas desarrolladas por el Icontec para Colombia:

Para libros

Autor. Título. Pie de Imprenta. Paginación. Ejemplo: García Márquez, Gabriel. Cien años de soledad. Bogotá: La oveja Negra, 1985. 347 p.

Artículos de revistas

Autor del artículo. Título del Artículo. Título de la publicación en la cual aparece el artículo. Número del volumen. Número de la entrega. Fecha de publicación. Paginación. Ejemplo: Zamora Garzón, José. Seguridad en instalaciones. En: Protección y Seguridad. Vol. 18, No. 5 (ene - mar 2002). 57 p.

Envío de manuscritos

Los manuscritos se acompañarán de una carta de presentación firmada por todos los autores. Esta carta debe incluir:

- Información acerca de la publicación previa o duplicada o el envío de cualquier parte del trabajo a otras revistas, como se ha indicado anteriormente.
- Una declaración de que el manuscrito ha sido leído y aprobado por todos los autores.
- El nombre, la dirección y el número de teléfono del autor encargado de la coordinación con los coautores en lo concerniente a las revisiones y a la aprobación final de las pruebas de imprenta del artículo en cuestión.

Presidenta Ejecutiva

Adriana Solano Luque

Consejo Editorial

Rodrigo Forero Franco
Claudia Lucía González Rodríguez
Weisner Danuber Herrera Calderón
Andrés Felipe Moreno Castellanos
Yezid Fernando Niño Barrero
Angie Nataly Pardo Correa
Leidy Liceth Pérez Claros
Daniel Arturo Quiroga Vargas
Maira Luz Sarmiento Soto

Coordinación Periodística

Claudia Lucía González Rodríguez
Andrés Felipe Moreno Castellanos
Nicolás Alejandro Moreno Díaz
Dayana Alexandra Rojas Campos

Diseño Gráfico

Icna Diseño

Fotografía

123rf.com

Consejo Técnico

Armando Agudelo Fontecha
Álvaro Casallas Gómez
Juan José Galán Picón
Héctor Gutiérrez Pulido
María Victoria Roza de Botero



Año 9 / No. 34/ Cuarto Trimestre 2019

Publicación trimestral del Consejo Colombiano de Seguridad. Cra. 20 No. 39 - 52. Bogotá, Colombia. PBX: (57-1) 288 6355. E-mail: publicaciones@ccs.org.co. Visite la página web: www.ccs.org.co

Las declaraciones y opiniones presentadas en los artículos son expresiones personales de los autores; no reflejan necesariamente el pensamiento del Consejo Colombiano de Seguridad, con excepción de las declaraciones institucionales así consignadas. Se autoriza la reproducción de artículos, siempre y cuando se cite su procedencia.

Presidentes Eméritos: Fundador, Dr. Armando Devia Moncaleano, Dr. Carlos E. Cuéllar Jiménez, Sr. Guillermo González Aponte, Dr. Alberto Lobo Guerrero, Ing. Jaime Ayala Ramírez, Dr. Pablo J. Mora Rodríguez, Dr. Enrique Guerrero Medina, Dr. Cástulo Rodríguez Correa, Sr. Roberto Langthorn Arango, Dr. Héctor Manuel Ángel Correa, Sr. Heliodoro Herrera Ospina, Dr. José A. García Betancourt, Ing. Héctor Hernán Orjuela Amaya, Dr. Santiago Osorio Falla, Dr. Jorge Oswaldo Restrepo Villa. **JUNTA DIRECTIVA:** Presidente Ing. Marco Antonio Gómez Albornoz, Vicepresidente de Hidrocarburos, CONSULTORÍA COLOMBIANA S.A. Vicepresidente Dr. Carlos Ignacio Correa Valencia, Jefe Unidad Gestión de Riesgos Laborales, EMPRESAS PÚBLICAS DE MEDELLÍN ESP **Miembros Activos Personas Jurídicas:** ANGGOLD ASHANTI S.A., Dr. Álvaro José Mendoza, Gerente de Sistemas de Gestión y Control de Riesgos. ARL SURA, Dra. Patricia Canney Villa, Consultora. BANCO POPULAR S.A., Dr. Ricardo Gutiérrez Tejeiro, Salud Ocupacional. CAJA DE COMPENSACIÓN FAMILIAR – COMPENSAR, Dr. Carlos Mauricio Vásquez Páez, Subdirector de Relacionamento con el Cliente. CEPESA COLOMBIA S.A, Ing. Eduardo Montealegre Arévalo, Gerente Responsabilidad Integral. CONSULTORÍA COLOMBIANA, Ing. Marco Antonio Gómez Albornoz, Vicepresidente de Hidrocarburos. EMPRESA DE ENERGÍA DE BOYACÁ S.A. E.S.P., Dr. Hernán Contreras Peña, Director de Gestión Social. EMPRESAS PÚBLICAS DE MEDELLÍN ESP, Dr. Carlos Ignacio Correa Valencia, Jefe Unidad Gestión de Riesgos Laborales. HELICOL S. A. S., Dr. Juan David Restrepo, Gerente General. MECÁNICOS ASOCIADOS, Ing. Adriana Milena Triana, Líder de Calidad. POLIPROPILENO DEL CARIBE S.A., Ing. Ricardo Rebolledo Santoro, Gerente HSE. SOCIEDAD PORTUARIA REGIONAL DE CARTAGENA, Dr. Isidro Acuña Garo, Superintendente de SST. **Representantes Presidentes Eméritos:** Dr. Héctor Manuel, Ángel Correa, Dr. Santiago Osorio Falla. **Miembros Activos Personas Naturales:** Ing. Héctor Hernán Orjuela Amaya, Ingeniero Industrial. Ing. José Julián Carvajal, Máster en Desarrollo Sostenible. Dr. Marco Fidel Suárez B., Administrador de Empresas. Ing. Alberto Mora Perea, Ingeniero de Petróleos. **DELEGADOS:** Administradora de Riesgos Laborales: ARL POSITIVA. FASECOLDA, Dr. Germán Ponce, Director de la Cámara Técnica de Riesgos Laborales. **Representantes de los trabajadores:** CONFEDERACIÓN DE TRABAJADORES DE COLOMBIA – CTC, Sr. Jorge Galindo Reyes. **Revisora Fiscal:** Sra. Betty Sánchez Arenas. Suplente: Eduardo Castillo Rodríguez.



4



9



19 21

4

ACTUALIDAD

Para crecer sanos, los niños tienen que pasar menos tiempo sentados y jugar más

VIDA

SALUDABLE

7

Alimentos que deben consumir los niños para nutrir el cerebro

9

Cinco consejos para tener unas vacaciones saludables

12

¿Qué es más saludable, la comida caliente o fría?

15

Cómo compensar los excesos navideños tras las fiestas

19

SECURITY

Salud y seguridad en el agua



Contenido

21 **SEGURIDAD VIAL**
Alerta sobre peligros de usar el celular al volante

23 **EDUCACIÓN**
Educación en casa: cuándo hay que optar por ella

27 **DEPORTES**
Los mayores pueden evitar más de 26 enfermedades con ejercicio físico

28 **AMBIENTAL**
Vencer el cambio climático desde la cocina, consejos de una Masterchef latina

31 **MASCOTAS**
Viajar con tu mascota

34 Tener un perro reduce el riesgo de muerte en pacientes cardíacos

31



28



26



23





Para crecer sanos, los niños tienen que pasar menos tiempo sentados y jugar más

Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS) / 24 de abril de 2019

Nuevas directrices de la OMS sobre actividad física, sedentarismo y sueño para niños menores de 5 años

Para crecer sanos, los niños menores de cinco años deben pasar menos tiempo sentados mirando pantallas o sujetos en carritos y asientos, dormir mejor y tener más tiempo para jugar activamente, según las nuevas directrices de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

“Lograr la salud para todos significa hacer lo mejor para la salud desde el inicio de la vida de las personas”, dice el Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, director general de la OMS. “La primera infancia es un período de rápido desarrollo y una época en la que los modos de vida familiar pueden adaptarse para mejorar la salud”. Las nuevas directrices sobre actividad física, sedentarismo y sueño para niños menores de cinco años fueron elaboradas por un comité de expertos de la OMS. Estos evaluaron los efectos que tienen en los niños pequeños un sueño inadecuado y el tiempo que pasan sentados mirando pantallas o sujetos en sillas y carritos.



También examinaron las pruebas de los beneficios del aumento de los niveles de actividad. “Aumentar la actividad física, reducir el sedentarismo y garantizar un sueño de calidad para los niños pequeños mejorará su salud física y mental y su bienestar, y ayudará a prevenir la obesidad infantil y las enfermedades asociadas a ella en etapas posteriores de la vida”, dice la Dra. Fiona Bull, directora del programa de la OMS de vigilancia y prevención poblacionales de enfermedades no transmisibles.

El incumplimiento de las recomendaciones actuales sobre actividad física provoca más de cinco millones de muertes en todo el mundo cada año en todos los grupos de edad. Actualmente, más del 23% de los adultos y del 80% de los adolescentes no realizan suficiente actividad física. Si se establecen a una edad temprana, las costumbres relativas a la actividad física saludable, el sedentarismo y el sueño ayudan a moldear los hábitos a lo largo de la infancia, la adolescencia y la edad adulta.

«Lo que realmente debemos promover es que los niños vuelvan a jugar», dice la Dra. Juana Willumsen, coordinadora de la OMS para la obesidad infantil y la actividad física. “Se trata de potenciar el tiempo de juego en detrimento del tiempo dedicado a actividades sedentarias, protegiendo al mismo el sueño”.

El patrón de actividad general a lo largo de las 24 horas del día es clave: hay que reemplazar los periodos prolongados en que los niños pequeños permanecen sujetos o dedicados a actividades sedentarias frente a una pantalla por juegos más activos, velando al mismo tiempo por que tengan un sueño suficiente de buena calidad. El tiempo dedicado a actividades sedentarias que conlleven la interacción con un cuidador y no supongan la exposición a pantallas, como leer, contar cuentos, cantar y hacer puzles, es muy importante para el desarrollo del niño.

La Comisión para acabar con la obesidad infantil reconoció las importantes interacciones entre la actividad física, el sedentarismo y un tiempo adecuado de sueño, así como su impacto en la salud física y mental y el bienestar, y pidió orientaciones claras sobre la actividad física, el sedentarismo y el sueño con respecto a los niños pequeños.



La aplicación de las recomendaciones contenidas en estas directrices durante los primeros cinco años de vida contribuirá al desarrollo motor y cognitivo de los niños y a su salud a lo largo de toda la vida.

Resumen de las recomendaciones:

Los lactantes (menores de un año):

- Deben estar físicamente activos varias veces al día de diferentes formas, especialmente mediante el juego interactivo en el suelo; cuanto más mejor. Para aquellos que todavía no se mueven, esto incluye al menos 30 minutos en posición prona (boca abajo) repartidos a lo largo del día mientras estén despiertos.
- No deben permanecer sujetos durante más de una hora seguida (por ejemplo, en carritos, sillitas o tronas o sujetos a la espalda de un cuidador). No se recomienda que pasen tiempo frente a pantallas. En momentos de inactividad, se recomienda que un cuidador les lea o cuente cuentos.
- Deben tener de 14 a 17 horas (0 a 3 meses de edad) o de 12 a 16 horas (4 a 11 meses de edad) de sueño de buena calidad, incluidas las siestas.



Los niños de 1 a 2 años:

- Deben pasar al menos 180 minutos realizando diversos tipos de actividad física de cualquier intensidad, incluida la actividad física de intensidad moderada a elevada, distribuidos a lo largo del día; cuanto más mejor.
- No deben permanecer sujetos durante más de una hora seguida (por ejemplo, en carritos, sillitas o tronas o sujetos a la espalda de un cuidador) ni permanecer sentados durante periodos largos de tiempo. Con respecto a los niños de 1 año, no se recomienda que pasen tiempo en actividades sedentarias ante una pantalla (como ver la televisión o videos o jugar a juegos en la computadora). Para los niños de 2 años, el tiempo dedicado a actividades sedentarias frente a una pantalla no debe exceder de una hora; cuanto menos mejor. En momentos de inactividad, se recomienda que el cuidador les lea o cuente cuentos.
- Deben tener de 11 a 14 horas de sueño de buena calidad, incluidas las siestas, con horarios regulares para dormirse y despertarse.

Niños de 3 a 4 años:

- Deben pasar al menos 180 minutos realizando diversos tipos de actividad física de cualquier intensidad, incluidos al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a elevada, distribuidos a lo largo del día; cuanto más mejor.
- No deben permanecer sujetos durante más de una hora seguida (por ejemplo, en carritos o sillitas) ni permanecer sentados durante periodos largos de tiempo. El tiempo dedicado a actividades sedentarias frente a una pantalla no debe exceder de una hora; cuanto menos mejor. En momentos de inactividad, se recomienda que el cuidador les lea o cuente cuentos.
- Deben tener de 10 a 13 horas de sueño de buena calidad, que pueden incluir una siesta, con horarios regulares para dormirse y despertarse. ■



Alimentos que deben consumir los niños para nutrir el cerebro

<https://www.tipkids.com> / México / 2019

Durante la infancia el cerebro aún se encuentra en desarrollo, y esto es una ventana de oportunidad para crear hábitos de alimentación saludables en los niños.



La alimentación juega un papel fundamental en la composición de las membranas celulares que, a su vez, recubren las células nerviosas que forman el cerebro; asimismo, es fundamental para que el ser humano logre un óptimo desarrollo de la función cognitiva.

Durante la infancia el cerebro aún se encuentra en desarrollo, y esto es una ventana de oportunidad para crear hábitos de alimentación saludables en los niños. Para lograr este propósito es necesario incluir alimentos con alto contenido de vitaminas, minerales y ácidos grasos, ya que estas sustancias son esenciales para nutrir de manera óptima el cerebro y apoyar el máximo desarrollo cognitivo de tu hijo.

¿Qué alimentos deben consumir los niños?

- **Hojas verdes como las espinacas:** contienen una buena cantidad de magnesio, un mineral que aumenta el flujo sanguíneo del cerebro. Prepara esta hortaliza en forma de batido, en ensaladas y sopas; también puedes utilizarla para acompañar los sándwich.
- **Nueces y semillas como almendras, semillas de pepita, entre otras:** contienen un alto contenido de ácidos grasos, los cuales son indispensables para el buen funcionamiento cerebral; además, estas semillas son ricas en polifenoles activos, sustancias antioxidantes que favorecen la comunicación neuronal. Puedes ofrecerlas a tus hijos como snacks, mezcladas con frutos rojos o en ensaladas.
- **Frutos cítricos como naranja, mandarina y kiwi:** estos alimentos son ricos en vitamina C, un potente antioxidante que protege todas nuestras células, incluso las del cerebro. Lo ideal es ofrecer estas frutas de manera natural en snacks o como parte del desayuno de los niños. Te sugerimos evitar los jugos procesados o empacados.
- **Salmón:** es un pescado con alto contenido de omega 3, un ácido graso esencial para el buen funcionamiento del cerebro. De preferencia adquiere salmón orgánico, ya que hoy en día, el que se vende en la mayoría de los supermercados es de criadero y su alimentación tiene un alto contenido de soya.
- **Plátano:** una fruta que aporta minerales como magnesio, potasio, entre otros; asimismo, sus nutrientes participan en la síntesis de dopamina, un neurotransmisor que favorece el buen humor y mejora la memoria.
- **Menta:** es una especia que estimula la agudeza mental y la memoria, puedes utilizarla para mejorar el sabor del agua natural, incluirla en algún jugo verde e incluso se usa para sazonar platillos, por cierto, va muy bien con los pescados.
- **Chocolate:** es un alimento con alto contenido de antioxidantes que protegen nuestras células, además favorece la liberación de endorfinas, sustancias producidas de forma natural en el encéfalo que mejoran el ánimo y la conducta. De preferencia usa chocolate negro o amargo, así evitarás que tu hijo consuma una dosis importante de azúcar. Inclúyelo en trocitos en un cereal casero, como snack y procura que siempre se consuma por el día, ya que por la noche puede alterar el sueño de los niños. ■



Cinco consejos para tener unas vacaciones saludables

Fuente: Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) / 19 de junio 2019

¿Estás planeando tus próximas vacaciones en la playa? Mientras te diviertes bajo el sol, ten en cuenta estos cinco consejos para asegurarte de tener un viaje saludable.



1. Evita broncearte, mantente a salvo del sol

¿Pensando en obtener un “bronceado saludable” estas vacaciones? Piénsalo de nuevo. Cuando estás expuesto a la luz solar, un aumento en la pigmentación de tu piel (llamado “melanina”) puede ser una señal de daño. La radiación ultravioleta del sol puede ocasionar arrugas y manchas, entre otros problemas; y el bronceado aumenta tu riesgo de contraer cáncer de la piel. Además, la luz que reflejan la arena o el agua aumenta la exposición a la radiación ultravioleta, así como tu riesgo de sufrir problemas de la vista.

Pero los días soleados no tienen que dejar de ser parte de tu paseo. Encuentra aquí cómo protegerte del sol:

- ✦ Usa protector solar. Usa un protector solar de amplio espectro que proteja contra los rayos UVA y UVB, y opta por un factor de protección solar (FPS) número 15 o más. Necesitarás por lo menos 30 mililitros de crema protectora (equivalente al tamaño de una pelota de golf) para cubrir tu cuerpo. Aplica de nuevo por lo menos cada dos horas, o cada 40 a 80 minutos cuando nades o sudes, siguiendo las instrucciones de la etiqueta del producto. Y limita el tiempo bajo el sol, especialmente entre las 10 a.m. y las 2 p.m., cuando los rayos del sol son más intensos.
- ✦ Usa gafas o lentes oscuros para el sol. Ciertas gafas para el sol pueden ayudar a proteger tus ojos. Elige unas con un índice de protección UVA/UVB del 100% para obtener la mayor protección contra los rayos ultravioleta.
- ✦ Viste ropa protectora. Considera ponerte un sombrero y ropa que cubra la piel expuesta al sol. También puedes tratar de permanecer a la sombra de una sombrilla o limitar el tiempo que pases en el sol.
- ✦ Conoce la realidad sobre de las cámaras de bronceado. Tal vez sientas la tentación de “broncearte” antes de ir de vacaciones a la playa. Pero las lámparas de estas cámaras emiten una radiación ultravioleta intensa que puede ser más dañina que la luz del sol. La FDA recomienda leer con atención las instrucciones y advertencias antes de usar estos productos. Advierte además que las pastillas y los aceleradores de bronceado no están aprobados por la dependencia.
- ✦ Cuidado con los bronceadores, ya sean en aerosol o de otro tipo. Ten en mente que los productos bronceadores en aerosol o en otras presentaciones no protegen contra los rayos ultravioleta.

2. Verifica tus medicamentos antes de irte

Averigua qué medicamentos necesitarás mientras estés de vacaciones. Verifica que tienes la cantidad suficiente para que duren el viaje entero.

También lee las instrucciones sobre cómo tomar los medicamentos. Busca las advertencias sobre las interacciones que tus medicinas podrían tener con ciertos alimentos o bebidas, y otros efectos secundarios. Por ejemplo, algunos medicamentos pueden ser más sensibles a la luz del sol. Habla con tu prestador de servicios de salud sobre las inquietudes o preguntas que tienes acerca de tus medicamentos antes de salir. No te saltes las dosis, no compartas sus medicamentos y no tomes más de la dosis sugerida.

Ten tus medicinas contigo cuando viajes (si vas a volar, no querrás aterrizar en Cali y que tus medicinas lo hagan en Barranquilla). Ten una lista detallada de lo que estás tomando y anota el número de teléfono de tu prestador de servicios de salud. Esta información será de ayuda en caso de que necesites atención médica.

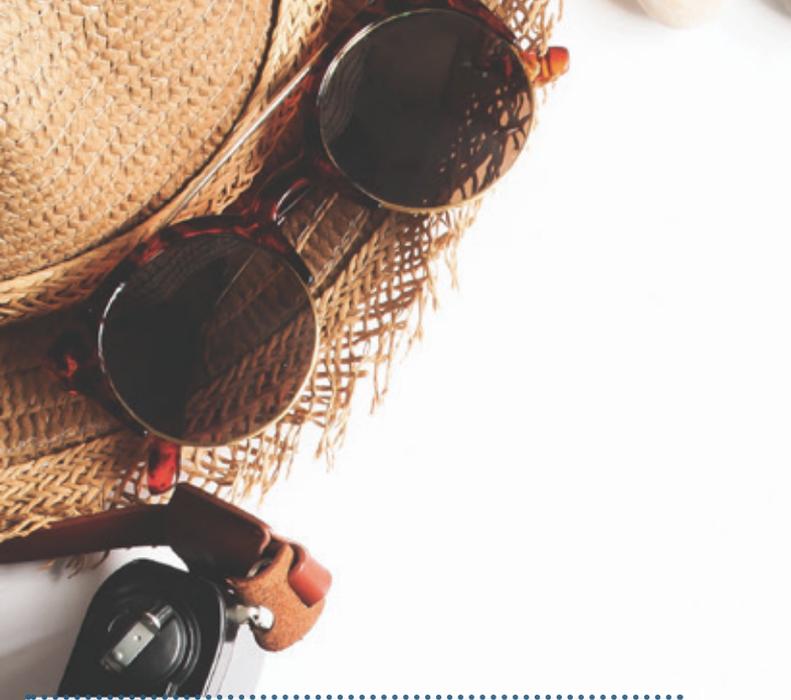
3. Ten cuidado con los lentes de contacto

Si usas lentes de contacto, asegúrate de tener todo lo que necesitas para la duración del viaje. Para evitarse problemas, tales como infecciones oculares y úlceras en la córnea, asegúrate de que tus lentes de contacto te los prescriba un profesional de la vista. Evita los lentes de contacto cosméticos o de colores que se venden sin prescripción médica válida en las tiendas de productos de belleza, ya que pueden dañar tus ojos.

Lávate las manos antes de tocar los lentes de contacto y utiliza una solución aséptica. Nunca permitas que tus lentes entren en contacto con saliva o con agua sin esterilizar, incluyendo la de la llave, la de una botella o la del mar (el agua sin esterilizar puede ponerte en riesgo de contraer una infección de los ojos). Así que quítate los antes de nadar o de meterte en el jacuzzi y sigue las demás instrucciones de tu profesional de la vista sobre cómo quítate los y cuidar de ellos.

No olvides también traer anteojos en caso de que tus ojos se irriten. Si sientes algún cambio en la visión, tus ojos enrojecen, lagrimeas en abundancia, o te duelen o sientes comezón en los ojos, quítate los lentes de contacto y busca atención médica.

Mira este video corto de la U.S. Food And Drugs Administration (FDA): “7 consejos para usar lentes de contactos de manera segura External Link Disclaimer” para obtener más información.



4. Piénsalo dos veces antes de hacerte un tatuaje permanente o de henna durante tus vacaciones

Es común encontrar los salones de tatuajes y de aplicaciones de henna alrededor de la playa. Ya sea que estés pensando en hacerte un tatuaje temporal, como los de henna o alheña (que son colorantes derivados de plantas) o uno permanente, piénsalo antes de arriesgarte.

Hacerte un tatuaje puede ponerte en riesgo de contraer infecciones graves como las del VIH o la hepatitis si te ves expuesto por el uso de herramientas, prácticas o productos antihigiénicos. Además, la tinta de los tatuajes puede causar reacciones alérgicas o de otro tipo. En mayo de 2019, la FDA recomendó a los consumidores, artistas de tatuajes y minoristas que evitaran el uso o la venta de ciertas tintas para tatuajes contaminadas con microorganismos.

También ten en cuenta que la FDA no ha aprobado ninguna tinta para inyectar en la piel para tatuajes cosméticos. Los estados y las autoridades locales generalmente regulan los salones de tatuajes y la práctica de hacer tatuajes.

La FDA tampoco ha aprobado el uso de henna en la piel, aunque está aprobado para teñir el cabello. Algunas personas han reportado serios problemas después de usar henna, incluyendo reacciones alérgicas como erupciones y cicatrices. Estas reacciones graves pueden ocurrir con la henna negra, que contiene un sensibilizador llamado p-fenilendiamina (PPD), así como con la henna tradicional (típicamente de color marrón rojizo). ■



5. Mantente hidratado y come sanamente

La deshidratación sobreviene cuando tu cuerpo no tiene tanta agua y líquidos como debería, y puede ser leve, moderada o grave. Así que evita deshidratarte. Por ejemplo, cuando pases una larga tarde en la playa (¡recuerda mantenerte a salvo del sol!), lleva y toma agua, incluso antes de sentir sed. Dicho esto, también cuídate de tomar el agua de los hielos o de la llave en lugares donde no sea seguro hacerlo (investiga más sobre las causas y los síntomas de la deshidratación en la Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos).

Además de mantenerte hidratado, trata de optar por alimentos saludables. Si vas a un bufé, por ejemplo, puedes seguir las normas alimenticias sirviéndote primero frutas, verduras y cereales integrales, para luego añadir la fuente de proteína.



¿Qué es más saludable, la comida caliente o fría?

Fuente: Mejorconsalud.com / España / 21 de octubre de 2018

Nos preocupamos mucho de cuáles son los alimentos más saludables en nuestra dieta y en qué cantidades comerlos. Sin embargo, no solemos cuestionarnos la importancia que la temperatura de los alimentos puede tener para nuestra salud. ¿Es más saludable la comida caliente o fría?

¿Qué es más saludable, la comida caliente o fría? Los mitos en torno al tema nos han generado confusión. Por eso, a continuación, veremos abordarlo en detalle. ¡Descubre la respuesta!

Comer caliente ayuda a digerir los alimentos

¿Sabes por qué es recomendable comer o beber algo caliente? La respuesta es muy sencilla: los alimentos o líquidos calientes nos ayudan a hacer la digestión.

Para que el estómago y los intestinos puedan trabajar de manera adecuada es bueno que estén a la misma temperatura que el cuerpo. Esto equivale a unos 37 grados aproximadamente.

Así que parece lógico pensar que comer los alimentos calientes o templados facilita el proceso de digestión. De esta forma, el estómago no necesita hacer un esfuerzo extra para llegar a la buena temperatura antes de ponerse a trabajar.

Por eso, comer caliente parece ser una buena opción para aquellas personas que padezcan problemas digestivos o digestiones lentas. Además, igual que pasa con la comida picante, la comida caliente también supone una buena forma de hacernos pasar el calor.

Pérdida de nutrientes

Contrariamente a lo dicho antes, otras veces la cocción de alimentos puede conllevar una pérdida importante de nutrientes. Esto pasa, sobre todo, con las vitaminas hidrosolubles, como son la vitamina C y las vitaminas del grupo B, que son muy sensibles al calor.

La principal fuente de estas vitaminas en nuestra dieta son las frutas y las verduras, las cuales pueden comerse crudas sin ningún problema. Así, es una buena idea incluir ensaladas y frutas frescas en nuestra rutina diaria.

Si van seguidas de un segundo plato caliente o de alguna bebida caliente, el estómago también consigue llegar a la temperatura óptima para trabajar. Y si nos cuesta comer los alimentos muy fríos podemos sacarlos del refrigerador con un poco de antelación para templar su temperatura.

En el caso de aquellas verduras que no se pueden tomar crudas, las cocciones más adecuadas serán el vapor, el horno o un salteado rápido. Tan solo el tiempo mínimo para que queden al dente.



La temperatura aumenta la absorción de algunos nutrientes

Otro aspecto que hay que tener en cuenta a la hora de elegir entre comida caliente o fría es cómo afecta la temperatura a los nutrientes de los alimentos. En algunos casos, la temperatura puede favorecer la accesibilidad y la absorción de algunos nutrientes. Por esto, con alimentos será conveniente aplicar algún tipo de cocción antes de comerlos:

- ◆ Los huevos crudos empeoran la digestión de sus proteínas.
- ◆ Los tomates y las zanahorias cocinados aumentan la disponibilidad de sus componentes antioxidantes como son el licopeno y los betacarotenos.
- ◆ El brócoli, para poder acceder mejor a la acción de los glucosinolatos.



Comida caliente o fría para prevenir intoxicaciones

La seguridad alimentaria también es importante a la hora de alimentarnos. Esto, en especial, en el momento de preparar y cocer los alimentos que es cuando más riesgos podemos correr. Con un buen manejo de las temperaturas de cocción podemos ahorrarnos muchos problemas de salud que podrían llegar a ser importantes.

El crecimiento bacteriano está directamente relacionado con la temperatura. Mediante la aplicación de calor podemos eliminar la mayoría de patógenos. Por esto, se recomienda cocer muy bien los alimentos más sensibles (carne, huevo o pescados).

Asimismo, debemos asegurarnos de que ninguna porción de comida ha quedado cruda o poco cocida. Una vez cocidos deberíamos consumirlos en el tiempo más breve posible o conservarlos por encima de los 65 grados. Si queremos comerlos fríos, es importante mantener las normas de cocción y de conservación adecuada en frío.



¿Cómo elegir la mejor opción?

De todas las ventajas y desventajas de la comida caliente o fría, podemos elaborar las siguientes claves para una mejor elección:

- ◆ Combinar platos calientes y fríos en cada comida, durante todo el año.
- ◆ Cocer las verduras al vapor, al horno o salteadas poco tiempo, para minimizar la pérdida de vitaminas y mejorar la disponibilidad de nutrientes.
- ◆ Cocinar bien la carne, el pescado y los huevos y comerlos recién hechos o bien recalentados.
- ◆ Algunos alimentos necesitan cocción para absorber mejor sus nutrientes. Esto no quiere decir que no nos los podamos comer fríos. Eso sí, respetando siempre las condiciones óptimas de conservación y recordando que los alimentos templados o calientes siempre saben mejor.



La comida caliente suele tener mejor sabor

El sabor de los alimentos se percibe en la lengua gracias a las papilas gustativas. Una temperatura de los alimentos de entre 20 y 37 grados favorece la percepción de los sabores. Y, en muchas ocasiones, se consiguen texturas más blandas y suaves.

Por el contrario, cuando ingerimos alimentos muy fríos tenemos que paladearlos un rato para acabar apreciando su sabor. No obstante, hay que tener cuidado con las comidas muy calientes.

Por un lado, tenemos tendencia a rechazarlas para evitar quemarnos la lengua. Y, por otro lado, la ingesta continuada de comidas demasiado calientes puede favorecer la aparición de problemas en el esófago y el estómago.

Como indica la Agencia de Investigación del Cáncer, "las bebidas muy calientes (por encima de 65 grados) son clasificadas como posibles agentes carcinogénicos". Llegaron a esta conclusión después de revisar alrededor de 1.000 estudios que investigaban la ingesta de bebidas calientes y su posible conexión con el cáncer.

Aunque podamos pensar que el sabor de los alimentos no los convertirá en opciones más o menos saludables, sí que es muy importante saber disfrutar de la comida. Más allá de las cantidades, los nutrientes o su absorción, la alimentación también tiene mucho que ver con las emociones y el bienestar.

Disfrutar de cada bocado con alimentos sabrosos convertirá nuestras comidas en un acto de placer y disfrute. Y esto, aunque no parezca relevante, también es una buena apuesta por la salud. ■





Cómo compensar los excesos navideños tras las fiestas

Fuente: Crearsalud.org / Madrid, España / 2019
Crearsalud.org / Madrid, España

Después de las fiestas navideñas es probable que te sientas más cansado y con alguno que otro kilo de más. Los excesos en Navidad se producen tanto por haberse dejado llevar por las comilonas y las cenas con amigos y familiares, como por haber hecho frente a la melancolía navideña con un exceso de dulces o alcohol.

Sea cual sea tu caso, si quieres sentirte bien después de las fiestas y que no pasen factura a tu salud, toma nota de algunas recomendaciones para sobrellevarlas de manera saludable antes, durante y después:

El equilibrio: la clave para mantener el control

Es posible disfrutar de caprichos durante las navidades sin que terminen suponiendo un problema tras las fiestas. Lo único que debes tener en cuenta es que no debes abandonar por completo en estas fechas los hábitos saludables, de manera que si comes más grasas, dulces, o bebidas alcohólicas, aumentes las acciones saludables para compensarlo y seguir estando equilibrado.

En este sentido, existen dos fórmulas que abordamos a continuación:

Hidratación y ejercicio físico

Para asegurarte un buen estado de salud física, debes conseguir mantener tu cuerpo siempre adecuadamente hidratado y activo. Pero ¿cómo conseguirlo? Estos son algunos sencillos consejos que puedes seguir:

Si no vas al gimnasio ni practicas habitualmente ningún deporte, proponte pasear cada día entre 30 minutos y una hora, a buen ritmo. Además, puedes optar por ir caminando en estas fechas y dejar parqueado el carro para trayectos que no sean largos. Disfruta del ambiente navideño y de las luces, y lánzate a pie por las calles. Gracias a este gesto tan básico, activarás tu metabolismo, mejorará tu estado de ánimo y regularás mejor tu temperatura corporal frente al frío.

Bebe dos litros de agua a lo largo del día y compensa cada comida y cada cena con un té o una infusión para finalizar. Además, si tomas zumo de naranja natural por las mañanas, estarás previniendo los temibles resfriados de esta época gracias a la vitamina C de esta fruta.

Asimismo, puedes mantener el control sobre lo que comes sin dejar de disfrutar, solo siendo más consciente de ello y tratando de elegir alimentos más saludables.



Trucos para comer mejor en Navidad

Puedes adoptar ciertas medidas para no pasarte con las calorías y mantener limpio tu organismo. En este sentido:

Procura que, al menos, uno de los platos de la comida o de la cena sea saludable, rico en agua y depurativo. Puedes aprender nuevas recetas que sean saludables, deliciosas y festivas a la vez. ¡Prueba cosas nuevas!

Puedes preparar platos de verduras de muchas formas distintas, en cremas o guisos, con setas; puede ser una forma de sorprender a tus familiares y amigos con nuevos platos y de comenzar a dejar atrás los platos más tradicionales y menos sanos.

Incluye alimentos con efecto diurético en las comidas, como la piña o los espárragos. Esto te ayudará a evitar la sensación de vientre hinchado, tan frecuente en estas fechas.

Toma dulces si te apetecen, pero en su justa medida. No se trata tanto de que no comas dulces, sino de que disfrutes de todo sin pasarte con la cantidad. De esta forma, no sentirás que te privas de nada y además estarás evitando el malestar que provocan los excesos.

Para no pasarte con el alcohol, tan presente en las fiestas navideñas, hay un truco muy sencillo que puedes llevar a cabo. Consiste, simplemente, en tomar agua suficiente entre copa y copa. De esta manera, estarás evitando la deshidratación que causa el alcohol, ingerirás menos cantidad. Además, estarás previniendo la famosa resaca.

Si mantienes estos puntos clave, será difícil que los excesos se aprecien. No obstante, si los excesos ya te están pasando factura, estás a tiempo de comenzar con los hábitos saludables y recuperar tu bienestar.

Ahora bien, para cuidar tu cuerpo no debes olvidar centrarte antes en tu estado mental.





Meditación y mindfulness

Si todavía no conoces todo lo que la meditación y el mindfulness pueden hacer por ti, puede que estas vacaciones navideñas sean el momento idóneo para introducirte en estas disciplinas tan beneficiosas.

En primer lugar, las navidades pueden suponer una fuente de estrés para muchas personas, en lugar de ser un descanso. Las compras, los invitados en casa, las cenas a las que hay que acudir, pueden derivar en una contrarreloj.

Por este motivo, y gracias a la meditación, puedes comenzar a vivir estas fiestas de manera mucho más pausada, disfrutando de unos días especiales que te llenen de energía para iniciar el nuevo año, en lugar de todo lo contrario.

Al mismo tiempo, el yoga y la meditación nos permiten tomar conciencia plena sobre nuestro cuerpo y nuestra mente. Así resulta mucho más sencillo evitar los excesos con la comida o el alcohol, puesto que, de manera intuitiva, nos damos cuenta de que no es algo beneficioso para nuestro organismo.

De este modo, el mindfulness nos enseña a cuidar nuestras emociones mediante nuestros propios pensamientos. Y es algo que, si aún lo desconoces, puede cambiar tu manera de vivir tu día a día y de enfrentarte a las diferentes situaciones.

Afronta la Navidad sin estrés y cuidando tu cuerpo

Si estás a tiempo de planificar con calma y antelación tus gastos en compras navideñas, tus menús y tus actividades, no dudes en hacerlo. Esto se supondrá mucha tranquilidad y contribuirá a que evites los temidos excesos tanto con la comida como con la tarjeta de crédito.

Para conseguirlo, recuerda:

Fija tu presupuesto para compras y cíñete a él. De esta forma, no comenzarás el año con preocupaciones económicas.

No olvides mantenerte activo e hidratado y mantener el equilibrio en la alimentación, sin renunciar a nada, pero evitando los excesos.

Reserva cada día algo de tiempo solo para ti, para hacer algo que disfrutes y te libere del estrés. En este sentido, considera el yoga, la meditación y el mindfulness.

Recuerda que las navidades son días festivos en los que deberías hacer aquello que más te apetece y disfrutar. Puedes ver películas, leer, pasear y hacer todo aquello que te haga sentir bien.

Como ves, para mantener tu bienestar físico y mental la clave es encontrar el equilibrio y disfrutar de las fiestas al tiempo que mantienes hábitos de vida saludables. ■



Salud y seguridad en el agua

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) / España / 17 de mayo de 2019

Las piscinas son excelentes lugares para entretenerse, hacer ejercicio o simplemente relajarse. ¡Aprende cómo mantenerte sano y seguro cuando estés en el agua estas vacaciones!

La natación es una de las actividades deportivas más populares en vacaciones. Hacer tan solo 2.5 horas de actividad física a la semana (incluso en el agua) produce beneficios para la salud no importa la edad que tengamos.

Al igual que con cualquier tipo de actividad física, son mayores los beneficios para la salud cuando cada uno de nosotros hace su parte para reducir el riesgo de enfermedades y lesiones.

Comparte los momentos agradables, ¡no los microbios!

La natación y las actividades en el agua son una divertida manera de mantenerte sano y pasar tiempo con la familia y los amigos. Sin embargo, es importante no meterse al agua ni dejar que se metan tus hijos si tienen diarrea. Un solo incidente de diarrea en el agua puede liberar millones de microbios que causan diarrea, como los microbios. Esto puede hacer que las otras personas se enfermen si tragan una bocanada de agua contaminada.

La mayoría de los microbios muere a los pocos minutos debido a los desinfectantes comunes que se usan en las piscinas, como el cloro o el bromo, pero el crypto es un microbio que puede sobrevivir por más de siete días, incluso en el agua debidamente clorada. Por esta razón, el crypto es la principal causa de los brotes relacionados con el agua de las piscinas.

¡Disfruta del agua de manera saludable y mantente sano!

Todos podemos ayudar a protegernos y proteger a nuestros seres queridos de los microbios al tomar algunas medidas sencillas pero eficaces.

Antes de meterse al agua:

- *No nades ni dejes que naden los niños si están enfermos con diarrea.*
- *Dúchate antes de meterte al agua para no entrar con tierra y sudor.*

Una vez dentro del agua...

- *No tragues el agua.*
- *Lleva a los niños al baño y revísales los pañales con frecuencia.*
- *Cambia pañales en el baño o en un área destinada a cambiar pañales —no a un costado de la piscina— para mantener a los microbios lejos del agua.*



Preven las lesiones

También es importante mantenerte seguro adentro y alrededor del agua. No te olvides de la prevención de ahogamientos. El ahogamiento es la principal causa de muerte por lesión involuntaria entre los niños de 1 a 14 años. De hecho, mueren más niños de 1 a 4 años por ahogamiento que por cualquier otra causa, excepto defectos de nacimiento.

De las víctimas de ahogamiento que sobreviven y reciben tratamiento en la sala de emergencias, más de la mitad son hospitalizadas o transferidas a otro establecimiento para recibir más atención médica. Muchas veces presentan daño cerebral, lo cual puede causar problemas de memoria, dificultades de aprendizaje o la pérdida permanente de funciones básicas. Las personas que se meten al agua pueden prevenir ahogarse al aprender a nadar, usar chaleco salvavidas o nadar supervisados de cerca por padres, cuidadores o personal salvavidas que sepan realizar reanimación cardiopulmonar (RCP o CPR, por sus siglas en inglés). ■





Alerta sobre peligros de usar el celular al volante

Fuente: Agencia Nacional de Seguridad Vial - Ministerio de Transporte / Colombia / 28 de agosto de 2019

Cada 12 minutos un colombiano es sancionado por manipular el celular mientras conduce. Entre enero y julio de este año, se han impuesto 25.982 comparendos por esta conducta temeraria.

Pruebas revelan que manipular brevemente el celular mientras se maneja un vehículo, le significa al conductor recorrer una distancia equivalente a dos canchas de fútbol, sin ningún tipo de concentración.

Estudios internacionales recientes revelan que chatear o usar el celular mientras se conduce un vehículo, multiplica por 4 el riesgo de sufrir un siniestro vial y que disminuye hasta en 50% la atención de un conductor. Una publicación de la Organización Mundial de la Salud (OMS), señala al respecto que el envío de mensajes de texto implica “largos períodos de distracción visual y distracción cognitiva” y por eso cataloga como peligrosa y mortal esta práctica al volante.

Pruebas experimentales demuestran que un conductor puede gastar 15 segundos mientras desbloquea su celular, busca un contacto y envía un mensaje. En ese corto lapso, si se moviliza a una velocidad de 50 kilómetros por hora, habrá recorrido una distancia de 208 metros quitando la vista de la vía y perdiendo el control total del volante. Ocurre algo similar cuando alguien que conduce trata de acceder a su libreta de teléfonos y marca un número, usando una sola mano mientras maneja: gasta en promedio 18 segundos durante los cuales recorre 250 metros desenfocado de la actividad principal.

Esta conducta es cada vez más común en todo el mundo. Sólo en Colombia, entre enero y julio de este año, 25.982 personas fueron sancionadas por usar el celular mientras conducían, eso equivale a 122 multados diarios y a un conductor sancionado cada 12 minutos en promedio. Esta práctica es una de las que más preocupa a la Agencia Nacional de Seguridad Vial (ANSV), al ser recurrente por parte de conductores de todo tipo de vehículos.

Por eso, hace un llamado a los colombianos, para que se hagan conscientes de que manipular el celular al volante causa cuatro tipos de distracción. La primera es visual porque el conductor aparta la mirada de la vía; la segunda es manual porque se quitan las manos del timón; la tercera es auditiva y se da por el sonido o timbre del teléfono y la cuarta es la cognitiva, pues el foco de atención ya no está sobre la actividad principal que se realiza: conducir.

Cuando estas distracciones se presentan, aumenta el riesgo que se presente un cambio de carril involuntario y también disminuye drásticamente la capacidad de reacción, así como el espacio para frenar.

Si bien el Código de Tránsito sanciona el uso de sistemas móviles de comunicación o teléfonos al momento de conducir, sólo si se usan sin herramientas como el manos libres, la ANSV invita a los conductores para que se abstengan de usarlos de cualquier manera, mientras se movilicen en la vía, ya que se estima que una conversación telefónica que supere los dos minutos de duración hace que el cerebro privilegie el contenido de la llamada sobre la concentración necesaria para conducir de manera segura.

Al respecto, el director de la ANSV, Luis Lota, asegura que, “Nada justifica poner en riesgo la vida propia y la de los demás. Recomendamos a los conductores que eviten realizar actividades que los distraigan mientras están al volante, como usar el celular para cualquier fin. Si vas a contestar una llamada debes hacerlo con manos libres y sino, te invitamos a que detengas el vehículo y lo estaciones en un lugar adecuado para atenderla, así como para responder mensajes”.

La manipulación del celular sin manos libres, mientras se conduce un vehículo da una multa equivalente a 414.000 pesos. ■



Educación en casa: cuándo hay que optar por ella

Fuente: Fuente: Mejorconsalud.com / España / 28 marzo de 2019

La educación en casa no es para todos. Es una decisión compleja que requiere conocer bien todas sus aristas.

La educación en casa o homeschooling es una alternativa que cada vez tiene más adeptos entre los padres, que ven en ella una oportunidad de educar a sus hijos fuera de las aulas y un entorno escolar que por alguna razón consideran inadecuado.

Sin embargo, la educación en casa no representa solo un cambio en la formación académica de los hijos, es también un estilo de vida diferente, lleno de exigencias y nuevas responsabilidades que los padres deben estar dispuestos y capacitados para asumir.

Después de todo, el futuro y la preparación de los pequeños dependerá de si reciben una educación apropiada y competitiva para afrontar los retos que enfrentarán al crecer.

Aspectos de la educación en casa

La educación en casa necesita una gran disposición de tiempo y dedicación por parte de los padres. También representa un gasto económico adicional, ya que los recursos disponibles para hacer homeschooling apropiadamente no son gratuitos.

Finalmente, es necesario conocer las leyes educativas de cada país. Si bien en algunos la educación en casa está regulada por la legislación educativa oficial, en otros hay más flexibilidad y en algunos está prohibida.

También es importante conocer los sistemas de convalidaciones. Hay países que permiten tomar los exámenes de grado mensuales o anuales a los niños que estudian en casa, otros no dan este reconocimiento.

También hay países en los que para hacer estudios superiores aceptan un examen de ingreso sin título escolar, pero muchos requieren títulos escolares convencionales o tienen que ser convalidados.

Razones para escoger la educación en casa

Son varias las razones por la que los padres escogen la educación en casa. Aquí explicamos las principales.

Mal ambiente escolar

El Departamento de Educación de Estados Unidos condujo una encuesta que encontró que la principal razón de los padres que han escogido el homeschooling es su preocupación por el ambiente escolar. Para el 90 % de los encuestados ese fue un factor que de alguna manera influyó para salir del sistema escolar regular.

El bullying o abuso escolar es una gran preocupación para los padres. Desde el daño físico hasta la intimidación psicológica, este es un problema común en las escuelas. Las víctimas del bullying pierden la autoestima, pueden tener graves consecuencias en las calificaciones y llegan a sufrir de depresión.





Una forma pasiva del bullying es la marginación social. Quiénes la sufren no son atacados directamente, pero encuentran dificultad para hacer amigos e integrarse a grupos. En esos casos los efectos en el niño son los mismos que en el bullying.

Problemas físicos

Aunque la mayoría de las escuelas están en capacidad de recibir y servir a niños con discapacidades físicas, algunos padres se sienten más cómodos al utilizar la educación en casa para poder atender las necesidades específicas de su hijo o, incluso, para evitar las dificultades de traslado.

Dificultades de aprendizaje

También, en este caso, las escuelas regulares tienen recursos y maestros preparados para enseñar a niños con discapacidades de aprendizaje, como pueden ser el síndrome de Down o el autismo.

No obstante, hay padres que prefieren hacerse cargo del cuidado y educación de sus hijos en estos casos. Existen recursos especializados para orientar a los padres que deciden hacerse cargo de la educación de sus hijos en estos casos.



Insatisfacción con el sistema educativo

Hay padres que consideran que la educación impartida en las escuelas privadas y/o públicas no es la más adecuada. Quiénes piensan así ven varios problemas en la educación regular.

- Sobrepoblación en las aulas.
- Exceso de tareas.
- Déficit de maestros de calidad.
- Consideran más efectiva la educación personalizada.

Dedicación a otra actividad

Estudiantes con talentos especiales en determinadas áreas, como los deportes o artes, suelen tener horarios muy exigentes e incluso viajes constantes. En esos casos, la educación en casa es una buena alternativa para que continúen su educación académica.



Mudanzas o reposos prolongados

A veces la educación en casa es una opción temporal a situaciones especiales, como un cambio de ciudad o la necesidad de reposos en casa por alguna enfermedad. En estos casos, el homeschooling es una forma de mantenerse al día con las clases de la escuela.

Creencias religiosas o valores familiares

Esta es otra razón por lo que los padres escogen la educación en casa. Si bien existen colegios religiosos de diferentes denominaciones, hay quienes consideran que estos y otros valores son mejores impartidos dentro del seno familiar.

Pros y contras para tener en cuenta

Ventajas de la educación en casa

- Mayor involucración de los padres.
- Mayor interrelación con los hijos.
- Se transmiten los valores familiares.
- Horarios de enseñanza flexibles.
- No hay abusos.
- Se puede optar por un ritmo más rápido o más lento según las necesidades individuales.
- Posibilidad de enfocarse más en las áreas de interés individual.
- Dedicación individual.
- Menos distracciones durante las horas de enseñanza.

Problemas de la educación en casa

- Menos tiempo disponible para los padres.
- Los padres tienen que prepararse para cumplir los objetivos académicos.
- Aumenta el estrés y la fatiga de los padres.
- Mayor gasto económico y posiblemente menos ingreso, ya que puede evitar que uno de los padres trabaje.
- No es convalidada en algunos países para proseguir estudios superiores.
- Menos actividad y experiencia social de los niños.
- No se disponen de todos los recursos escolares, como laboratorios, gimnasios, etc.
- No hay reconocimiento público por los logros.

Finalmente, antes de considerar la educación en casa debes tener en cuenta todos estos factores para asegurar que tu hijo reciba la formación académica y social que puede aprovechar en las escuelas. Infórmate y considera la opción más relevante. ■



Mover el cuerpo de manera habitual puede reducir las oportunidades de tener un accidente cerebrovascular.

Envejecer de manera saludable es un deseo universal. Entre las claves para lograrlo está practicar ejercicio físico de forma continuada, siempre teniendo en cuenta los límites propios. Sabemos que las personas mayores que hacen actividad física tienen menor dependencia en esta fase de la vida. Además, en las personas con enfermedades crónicas el ejercicio físico también tiene efectos positivos.

“La Organización Mundial de la Salud (OMS), recomienda que las personas con edad por encima de los 60 años hagan 150 minutos de actividad física a la semana para combatir el sedentarismo, pero hay que tener en cuenta que los mayores tienen poca fuerza física, pueden caerse y sufrir traumas graves que pueden llegar a ocasionar incluso la muerte,” explicó el experto en Educación Física, Ignacio Ara.

El especialista insistió en que “26 enfermedades mejoran con el ejercicio físico y 35 empeoran si no se practica”. Se ha comprobado que mover el cuerpo de manera habitual puede reducir las oportunidades de tener un accidente cerebrovascular, osteoporosis, cáncer o diabetes, entre otras.

¿Cómo se puede activar a una persona mayor?

El experto, que además ha colaborado con la producción de Guía de Actividad Física para el Envejecimiento Activo de las Personas Mayores, sugiere una serie de recomendaciones que puede ayudar a mantener esta población en una buena forma física.

- ★ Camina cada día: preferentemente por la mañana.
- ★ Practica actividades como: gimnasia, yoga, tai-chi, aquagym, etc. Ayuda a mejorar la resistencia, el tono muscular, el control postural, la flexibilidad, la memoria y el ritmo.
- ★ Aprovecha otras formas de moverte: actividades como ir a dar un paseo en bicicleta, nadar, correr o hacer esquí de fondo, pueden adaptarse a situación de cada persona.
- ★ No pases muchas horas sentado sin moverte: cuando estés en casa viendo la televisión, hablando por teléfono, etc., aprovecha para hacer ejercicios de brazos y piernas. ■



Los mayores pueden evitar más de 26 enfermedades con ejercicio físico

<https://cuidateplus.marca.com/España/09-de-abril-de-2019>

Vencer el cambio climático desde la cocina, consejos de una Masterchef latina

Fuente: Organización de las Naciones Unidas (ONU) / 9 de octubre 2019

Comer alimentos que estén en temporada, convertir los sobrantes en pestos para pasta, hacer jaleas para el invierno, congelar los desperdicios y entregarlos a los agricultores para convertirlos en abono, son algunas de las acciones que la reconocida chef venezolana Grace Ramírez hace en su día a día para luchar contra el cambio climático desde la cocina.

Grace Ramírez nació en Miami, creció en Venezuela, participó en Masterchef y varios programas de cocina en famosas cadenas de televisión, también fue jueza del programa de cocina My Kitchen Rules en Nueva Zelanda.

Fue en ese país donde descubrió su pasión por la sostenibilidad y por enseñar a los más jóvenes sobre la posibilidad de usar la cocina como un instrumento para proteger el medio ambiente y luchar contra el cambio climático.

“En un invierno en Nueva Zelanda, salí a comprar maíz porque quería hacerme un cebiche. La gente me miró como si estuviera loca. ¡Pero si no es temporada! Me dijeron. Entonces comencé a darme cuenta de que de este lado del planeta a veces no tenemos esa noción, no sabemos cuándo las cosas no están en temporada; podemos encontrar granadas en la mitad del invierno. Esto no está bien”, dijo recientemente a un auditorio de la ONU en Nueva York en el marco de la Cumbre de la Juventud sobre el Clima.

La reconocida chef, que apoya la campaña de las Naciones Unidas “Actúa Ahora” y la ONG Kitchen Connection, recientemente fue testigo de la devastación que dejó el huracán Dorian en las Bahamas, compartió una serie de consejos, para luchar contra el cambio climático desde la cocina.



Consumir alimentos de temporada

Consumir alimentos en temporada es una de las principales recomendaciones de Ramírez, que comparte constantemente como una estrategia para evitar la huella de carbono que deja el transporte de frutas y verduras desde lugares lejanos. “No podemos seguir comiendo fresas en el invierno. No podemos seguir comiendo cosas que vienen desde muy lejos simplemente por el hecho de que nos satisface a corto plazo. Si tanto te gustan las fresas puedes comerte todas las que quieras en temporada, y luego hacerte una jalea y guardarla para el invierno. Se trata de entender que no es normal tener ciertas verduras y frutas todo el año”, explica.

La chef cuenta que utiliza una aplicación en su celular que le dice qué está en temporada, y que cuando va al supermercado, elige los productos locales que le indica. “Y si no quieren utilizar la tecnología, siempre pueden ir a su mercado local, y preguntar e informarse”, dice.

Reducir la proteína animal

La ganadería es una de las principales fuentes de emisión de metano, un gas de efecto invernadero que contribuye al calentamiento global, es por ello por lo que Grace Ramírez intenta que su dieta esté basada un 80% en proteína vegetal y un 20% en animal.

“Se trata de llevar una vida en la que nos sintamos un poco mejor en todos los aspectos, no solamente comiendo mejor sino haciendo pequeñas micro acciones que nos ayudan a llevar una vida mucho más sostenible”, dice.

“Yo entiendo que no todo el mundo cocina”, asegura, invitando a las personas a que vayan a restaurantes donde se preocupen por los agricultores, por tener productos sostenibles, y que les importe de dónde viene su carne o pescado. La chef dice que a veces no se tiene la opción, pero cuando sea posible, se debe tomar la decisión correcta.



Deshacerse correctamente de los desechos orgánicos

“Tenemos que volvernos más conscientes de que tenemos que utilizar todo de nuestros ingredientes y no botar nada. Hay mil maneras de ser más creativos y no tener tanto desperdicio. Y después, con los pocos que tengamos podemos hacerlos abonos o compost para producir más alimentos”, asegura la chef.

Grace Ramírez recomienda investigar en línea si nuestra comunidad ha comenzado a recolectar abono, o visitar el mercado de agricultores locales que siempre están dispuestos a recibirlo.

“Si nos da pereza ir a donde tenemos que llevar el compost pues lo podemos guardar en el congelador y llevarlo una vez a la semana”, dice.

Además, cuando a la chef le sobran hierbas las convierte en pestos que congela y luego utiliza sobre pasta, arroz y vegetales; y si hace una fiesta, les dice a sus amigos que lleven sus recipientes reusables para llevarse lo que sobre y comerlo después.



Reducir el desperdicio plástico

La chef dice que no utiliza plásticos de un solo uso, sino que lleva su propia bolsa reusable al mercado. También compra utensilios desechables de bambú que son más sostenibles cuando lo necesita, además de por supuesto llevar siempre una botella de agua reusable.

“Se trata de usar la menor cantidad de plástico que podamos y reciclar lo poco que tengamos. Decir, si esto ya no lo puedo reusar. Entonces hay que reciclar”, dice.

El planeta nos pertenece a todos

Recientemente Grace Ramírez hizo parte de un grupo de chefs que viajaron a Las Bahamas después de la catástrofe causada por el huracán Dorian para proveer a los damnificados con 30.000 comidas diarias.

“Realmente te pone todo en perspectiva y va de vuelta al cambio climático. Cada vez la Tierra nos está hablando más, cada vez estos huracanes se vuelven más fuertes, literalmente a mí pone la piel de gallina porque yo creo que el mundo nos está diciendo que tenemos que tomar conciencia y que cada uno tiene que poner su granito de arena.

La chef reconoce que el tema de la sostenibilidad a veces se “puede hacer o ver muy grande” para los ciudadanos, pero que sólo haciendo pequeñas acciones en conjunto se puede lograr una diferencia.

“El tema es que nos volvemos muy individualistas. Solo me importa mí mundito y ya, pero la Tierra es nuestra y tenemos que ser más conscientes de eso. Realmente nosotros sí tenemos el poder de cambiar el rumbo del mundo porque si cada uno hace lo suyo todo puede cambiar muy rápido, pero solo si cada uno toma conciencia. Yo sí veo a la juventud con mucho ánimo, esperanza, y con mucha garra así que contamos con todos ustedes ¡actúa ahora!”, concluye. ■



Viajar con tu mascota

Decidir si es buena idea que tu mascota te acompañe de viaje dependerá, entre otros factores, del tipo de animal o su capacidad de adaptación, y de los requisitos legales del lugar de destino y transporte elegidos.

Fuente: Diana Oliver / Webconsultas, Revista de Salud y Bienestar / 14 de Agosto de 2019

¿Qué debes saber para viajar con tu mascota?

Cada vez es más habitual que la gente se anime a viajar con sus mascotas, especialmente perros o gatos. Esto, que es algo que en Europa se contempla con naturalidad desde hace ya mucho tiempo, parece que en el mundo comienza a abrirse paso, y son cada vez más los alojamientos y establecimientos pet friendly que permiten el acceso a los animales de compañía de sus clientes. El transporte y la legalidad en este ámbito también han evolucionado bastante, lo que le ha puesto las cosas más fáciles a quienes no quieren renunciar a la compañía de su mascota en sus viajes. Eso sí, viajar con un animal requiere cierta preparación e información para evitar cualquier tipo de problema. Acá encontrarás algunas recomendaciones que deberás tener en cuenta antes de emprender un viaje:

Todo lo que necesitas para viajar con tu mascota

Nosotros mejor que nadie conocemos a nuestra mascota y sabemos si un viaje puede resultar un trastorno importante para el animal o si, por el contrario, le va a beneficiar. Es incuestionable que con quien mejor está nuestra mascota es con nosotros, sin embargo, esto no siempre es posible, y a veces no es conveniente; por ejemplo, si es muy mayor o está enferma, si es un cachorro, o si se pone muy nerviosa ante los cambios, mejor no llevarla. Para solventar este problema existen residencias para animales o cuidadores particulares que se ocuparán de tu mascota de la manera más profesional.

A la hora de viajar también debemos tener en cuenta el tipo de animal (no es lo mismo viajar con un perro, que con un gato, conejo, hurón, pájaro...), y el destino al que nos dirigimos, ya que ni todos los animales pueden viajar, ni todos los destinos son recomendables para todas las mascotas. Si finalmente nos decidimos por emprender un viaje debemos valorar siempre cuáles son las ventajas e inconvenientes de hacerlo, qué necesitamos llevar junto al animal, y cuáles son los trámites previos al viaje de los que debemos ocuparnos.

Si vamos a viajar al extranjero, es imprescindible que nos informemos bien, y con antelación, de los requisitos que nos exigirán para la entrada del animal en dicho país, de forma que nos evitemos problemas una vez llegados al destino. En función del país, pueden solicitarnos vacunas extra, o requerimientos añadidos. Tampoco está de más solicitar un chequeo veterinario antes del viaje para prevenir posibles problemas de salud, así como solicitar el historial clínico de nuestra mascota para llevar con nosotros durante el viaje.

Es muy importante que la maleta de nuestra mascota incluya cosas básicas como su alimento, su juguete favorito. De esta forma no





echará tanto en falta su entorno, ni tendremos que cambiar la comida del animal en el caso de que no encontremos la marca habitual. También es buena idea añadir un collar y una correa extra, un bozal y una botella de agua portátil (perros y gatos), así como los medicamentos que pueda llegar a necesitar como medida preventiva.

Por supuesto, es imprescindible una jaula, caja, o bolsa bien ventilada, y con el tamaño acorde al animal, para que pueda viajar con total comodidad y que el traslado le cause el menor estrés posible. Debemos tener en cuenta que el animal debe poder estirarse o tumbarse en la misma sin que llegue a sentirse atrapado, ya que el viaje puede durar muchas horas y necesitará sentirse cómodo en la medida de lo posible. Llevar el teléfono de contacto de nuestro veterinario, y un listado con las clínicas veterinarias de urgencia en el lugar de destino, puede facilitarnos mucho las cosas en el caso de que ocurra un incidente. Mejor prevenir que curar.

Por último, es fundamental analizar los posibles problemas que podemos encontrarnos durante nuestras vacaciones, de forma que vayamos por delante y tengamos soluciones siempre a mano. Si nuestra mascota sufre una enfermedad crónica debemos tener en cuenta si es compatible con el destino al que nos dirigimos. El veterinario podrá orientarnos sobre este tema, sobre todo para tomar la decisión de llevar al animal con nosotros, o no. Es clave valorar también el clima de nuestro destino, porque a veces las altas o bajas temperaturas pueden llegar a ser un problema para el animal. Los climas muy cálidos aumentan el riesgo de contraer enfermedades de tipo parasitario (nematodos, parásitos internos, garrapatas, pulgas y mosquitos), o incluso dermatitis o quemaduras en la piel por las radiaciones solares. Todo esto se puede prevenir con antelación desparasitando al animal tanto interna como externamente, y con protección solar. ■



A person with short blonde hair, wearing a black long-sleeved shirt, black leggings, and a red and blue fanny pack, is walking a dog on a leash along a dirt path. The scene is set in a bright, sunny outdoor environment with dry grass and trees. The person is seen from behind, and the dog is walking ahead of them.

Tener un perro reduce el riesgo de muerte en pacientes cardíacos

Las personas que han sufrido una enfermedad cardiovascular como un infarto de miocardio, o un ictus isquémico, y conviven con un perro, tienen hasta un 33% menos riesgo de morir por cualquier causa.

Por: Eva Salabert / Webconsultas, Revista de salud y bienestar / España / 10 de octubre de 2019

Diversas investigaciones científicas han asociado la convivencia con un perro con beneficios para la salud en general –tanto física, como mental–, y para la salud cardiovascular en particular. Ahora, un nuevo estudio revela que en las personas que han padecido enfermedades cardiovasculares como un infarto de miocardio o un ictus isquémico, disfrutar de la compañía de este animal cuando vuelven a casa tras el alta hospitalaria puede reducir su riesgo de muerte por cualquier causa hasta un 33%.

Los científicos de la Universidad de Uppsala (Suecia) que han realizado esta investigación –que se ha publicado en *Circulation*, la revista de la Asociación Americana del Corazón– analizaron los datos de 181.696 individuos –el 5,6% de los cuales tenía perro– que habían sufrido un ataque al corazón, y de 154.617 individuos –el 4,8% de los cuales tenía perro– que habían sufrido un ictus entre 2001 y 2012. Estos pacientes tenían entre 40 y 85 años.

Comprobaron así que las personas que habían sido hospitalizadas a causa de un infarto cardíaco y vivían solas con su perro tenían un riesgo de muerte un 33% menor que los que no tenían esta mascota, e incluso si convivían con su pareja o hijos el hecho de tener también un perro mejoraba sus probabilidades de supervivencia alrededor del 15%, en comparación con los que no lo tenían.

Los resultados fueron similares en el caso de los pacientes de ictus, ya que aquellos que vivían con un perro presentaron un 27% menos riesgo de morir, y si además de pareja o hijos se añadía el perro, era un 12% menor.

Los dueños de perros realizan más actividades físicas y sociales

Tove Fall, veterinario y profesor de epidemiología molecular de la Universidad de Uppsala, y coautor del estudio, ha explicado que ya se sabe que el aislamiento social constituye un importante factor de riesgo para el empeoramiento de la salud y la muerte prematura, y que investigaciones anteriores han mostrado que los dueños de perros sufren menos aislamiento social y disfrutan de más interacciones con otras personas, y añade que, además, tener perro constituye una motivación para realizar más actividad física, que también favorece la recuperación física y mental.

Los investigadores han insistido, sin embargo, en que aunque la compañía de esta mascota sea tan beneficiosa y pueda prevenir el reingreso hospitalario o la muerte tras un evento cardiovascular, esta no debe ser la única razón para adquirir o adoptar un perro, sino que debemos tener en cuenta que el bienestar del animal depende de nuestra capacidad y conocimientos para proporcionarle los cuidados que necesita. ■

