



Los niños felices en casa pueden ser adultos más sanos.

Más felices

Si los niños disfrutan de bienestar en casa, pueden ser adultos saludables, sugerencia de Ariel López, de La Habana

CONSTATAN varias investigaciones, que los pequeños con buenas relaciones con sus padres suelen tener mejor salud y calidad de vida. En un entorno acertado los más chicos se alimentan mejor y desarrollan habilidades sociales.

La Facultad de Artes y Ciencias de la Universidad Baylor, en EE. UU., sugiere en un estudio reciente que la relación que los niños mantienen con sus padres puede afectar o beneficiar decisivamente su vigor, incluso durante décadas. Así, dejan ver que aquellos más protegidos por sus progenitores seguirán día a día rutinas favorables.

Otro ensayo, que publica la revista **Journal of Health and Social Behavior**, indica: menores que no están placentados en casa y carecen de vínculos adecuados con sus papás, no se alimentarán bien y sus horarios serán desordenados, lo que perjudica la aptitud ante la vida, y afecta su relación socio-emocional. Incluso se cree que el amor paterno filial corrige el impacto negativo que pudiera tener en el

desarrollo infantil el hecho de crecer en un ambiente socioeconómico menos beneficiado.

Igualmente hacen hincapié en que la relación es importante en cualquier sentido y que los niños víctimas de abusos suelen tener más problemas de salud en el futuro, aunque crezcan en hogares con mejores condiciones económicas.

En nuestro país, los pequeños carentes de amparo familiar son acogidos en hogares donde son cuidados. Instituciones surgidas en el año 1984 por un Decreto Ley del Consejo de Estado, como centros de asistencia social. Allí, menores, adolescentes y jóvenes, encuentran condiciones de vida semejantes a las de un hogar. A estas residencias se ingresa si se es huérfano o por abandono de la familia.

El ciento por ciento de los muchachos que llega a estas casas, se asocia a diferentes centros escolares-laborales y tiene seguimiento de los representantes legales de ellos, o sea, de los directores de los propios hogares y, en edad adulta se les ayuda a incorporarse a la sociedad.

Estos hogares disponen de dormitorios (habitaciones), sala para estudio individual o colectivo, locales-áreas para actividades deportivas, culturales, recreativas y de servicios.

Mientras estos chicos permanecen en la institución, reciben alimentación adecuada, uniforme escolar, ropa de vestir, calzado, estipendio establecido para gasto personal, garantía educativa, atención médica, y algo fundamental: preocupación y amor, ingredientes necesarios para crecer y andar en la vida.

De cualquier manera, ser padres es más que fecundar un vientre, es ofrecer incondicionalmente auténtico cariño y recibir a cambio, agradecimiento, abrazos, besos. El amor que seamos capaces de ofrecer a nuestros niños será revertido y en cualquier sentido los hará más saludables.



Cuba protege la niñez y la prioriza en todos los espacios.

Moretones

¿Por qué nos salen?, indaga Lesvia Díaz, de Pinar del Río

Los moretones o hematomas suelen ser dolorosos e hinchados.



Las personas que fácilmente tienen moretones podrían beneficiarse comiendo más frutas y vegetales.

CUALQUIER tipo de lesión traumática podría ocasionar que los capilares (pequeños vasos sanguíneos) cerca de la superficie de la piel se rompan y causen fugas en los glóbulos rojos, lo que provoca la aparición de moretones color rojizo-púrpura o negro-azul.

El hematoma es acumulación de sangre por hemorragia interna, aparece como respuesta corporal después de un golpe, contusión o magulladura y se le conoce popularmente como cardenal, moratón, moretón o moradura.

Se marca la piel por presencia de sangre atrapada debajo de su superficie, por fragmentación de vasos sanguíneos pequeños, pero no se destruye la epidermis, o sea, los vasos se abren y dejan salir la sangre por debajo de la piel.

Suelen ser dolorosos. Pueden estar en músculos o huesos. Una persona puede generar moretones fácilmente por razones diferentes, y no indica necesariamente un grave problema de salud.

Cuando empiezan a salir de manera fácil puede ser a causa de envejecimiento, pues con el pasar de los años los capilares se debilitan, haciéndose más propensos a la ruptura. Por otra parte, la piel también adelgaza y pierde parte de la grasa que protege los vasos sanguíneos de los impactos.

Algunos medicamentos pueden causar también los moretones, por ejemplo aspirina, los corticosteroides prednisona y prednisolona, anticoagulantes y antibióticos, incluyendo ciertos suplementos dietéticos, como el aceite de pescado.

Prácticamente es inevitable tener un moretón de vez en cuando, pero si aparecen a menudo y no entiendes por qué,

podría haber una razón subyacente. Es posible que te hayas golpeado el brazo, pierna o algún lugar del cuerpo sin darte cuenta.

Pero atención, también puede no ser una buena noticia, o sea, síntoma de enfermedad. Por ejemplo, sepsis, infección bacteriana, enfermedad inflamatoria crónica, del hígado y ciertos tipos de cáncer. También por trastornos que reducen la capacidad de coagular sangre –las más frecuentes– como la hemofilia y la enfermedad de Von Willebrand. Igualmente, por signos de desnutrición o falta de nutrientes, ácido fólico, vitaminas B12, C y K.

La desaparición de un hematoma puede llevar meses, pero la mayoría dura aproximadamente dos semanas. Comienzan de un color rojizo, luego se tornan azul violáceo y por último, amarillo verdoso antes de volver a la coloración normal. Para reducirlos, coloque hielo sobre el área lesionada.

Llevar una alimentación saludable, es estrategia número uno para ayudar al cuerpo a desintoxicarse de forma natural y al mismo tiempo proveerse de nutrientes que la piel necesita para ser hermosa, clara, vigorosa. La clave para evitar feas marcas o el moretón, podría estar en comer vegetales y frutas frescas de forma regular, porque son fuentes comunes de vitamina C y flavonoides.

Pero, no lo olvide, es importante que consulte a su médico si considera que tiene hematomas sin motivos aparentes. ●

De tiro rápido

- **DANIEL MÁRQUEZ:** Un estudio de la Universidad de Basilea, Suiza, explica: si lidias con estrés, no debes dejar de hacer ejercicios físicos. Estar en forma es quid para combatir los riesgos de salud relacionados con este padecer.
- **YAIMA VALLE:** Los alimentos picantes pueden ayudarte a vivir más tiempo, reducir el riesgo de enfermedades como cáncer, isquémica del corazón y del sistema respiratorio, afirman médicos.
- **ARIEL CUEVA:** Según biólogos y especialistas veterinarios, los camaleones cambian de color marrón a verde, pero otros van a cualquier color, el cambio es para camuflarse, pero también para demostrar emociones y comunicarse. ▶

muyinteresante.com.mx

