



ALCOHOLISMO

El alcoholismo es una enfermedad, una adicción, la dependencia física a la bebida, y ocurre cuando ya la persona no controla su vida, ni su salud física y mental, sino que es el alcohol quien las controla.

Se diferencia del abuso de alcohol, que es cuando el consumo excesivo trae problemas de distinta índole (con la ley, laborales, entre otros), pero no necesariamente se llega al alcoholismo.

Causas y factores de riesgo

No hay una única causa y hay quienes aseguran que determinados genes podrían favorecer el riesgo de desarrollar la enfermedad, pero sin dar a conocer exactamente cuáles serían y cómo funcionan.

Las personas que tienen mayor riesgo de transformarse en alcohólicas son aquellas que:

- Tienen poca autoestima.
- Jóvenes presionados por su grupo de pares.
- Padecen problemas de relación interpersonal.
- Sufren de esquizofrenia, trastornos de ansiedad o trastorno bipolar.
- Llevan una vida estresante.
- Tienen fácil acceso al alcohol.
- Viven en una cultura donde el consumo abusivo de alcohol está socialmente aceptada.

Síntomas

- Ansiedad.
- Beber en soledad.
- No poder dejar de beber aunque se vea afectada la salud, la familia, el trabajo.
- Necesidad de cada vez más alcohol para sentir el efecto.
- Hostilidad al mencionarse el tema de la bebida.
- Excusas inventadas para seguir el consumo.
- Dejar de participar en actividades por el alcohol.
- Inapetencia y poco interés por la comida.
- Necesidad de beber diariamente para poder llevar el día a día.
- Ausencias laborales o escolares o problemas de rendimiento.
- Violentarse luego de beber.

- Intentar ocultar su consumo.
- Descuido de la imagen personal, falta de interés en la higiene y el aspecto.
- Temblores matutinos o luego de pasar períodos sin consumo de alcohol.
- Necesidad progresiva de consumir más.
- Lagunas mentales (lapsus de memoria) luego de beber mucho.
- Síntomas de abstinencia alcohólica tras no beber durante mucho tiempo.

Tratamiento

El objetivo principal del tratamiento es dejar el consumo por completo, es decir, la abstinencia. Para lograrlo es preciso la contención y el apoyo familiar, así como una fuerte red social.

Si bien la persona que tiene el problema es quien tiene que tomar la decisión de tratarse para dejar su adicción, el apoyo del entorno es fundamental para ayudarlo. Para ello, muchas veces es importante hacerles ver que se está preocupado por su estado, demostrarle el daño que se está haciendo a sí mismo y a quienes lo quieren.

Los tratamientos de recuperación en general incluyen:

- Apoyo para la salud mental.
- Terapias y asesoramiento para abordar la enfermedad, sus efectos y cómo controlarse.
- Atención médica.

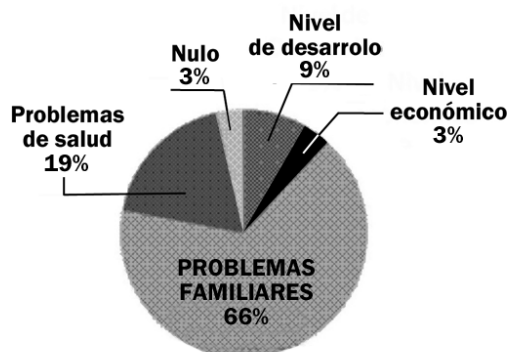
Esta es una enfermedad crónica después de adquirida.

Sin embargo, la persona puede dejar de beber y no volver a hacerlo nunca más.

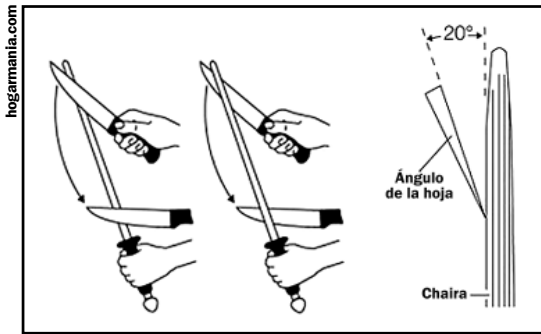
Este es un serio problema de salud pública y social.



¿De qué manera el alcohol afecta la vida individual, familiar y social?



CÓMO AFILAR UN CUCHILLO CON UNA CHAIRA



Sí lo que queremos es garantizar el buen rendimiento de nuestros cuchillos, lo que tenemos que hacer es afilarlos con regularidad. Y aunque existen diferentes formas de hacerlo, hoy nos vamos a centrar en afilarlos usando una chaira. Pero, ¿qué es una chaira o barra de rectificado?

Se trata de un útil de cocina, que consiste normalmente en una hoja redondeada de acero al carbono y un mango de plástico o madera. A diferencia de las piedras de afilado, que rasuran el metal del borde de la hoja, la chaira alinea el metal de la hoja y quita las muescas o desperfectos, aumentando así su vida útil.

Cómo utilizar la chaira

Con una mano, cogemos la chaira en un ángulo cómodo, pero con la punta elevada por encima del mango. Con la otra mano, coges el cuchillo, lo sujetas con fuerza y colocas en un ángulo aproximado de

20 grados. No tiene por qué ser exacto, pero sí mantendremos el mismo ángulo durante todo el proceso.

Mueve el cuchillo a través de la mitad superior de la chaira. Empezaremos el movimiento con el talón del cuchillo tocando la chaira y lo terminaremos con la punta en un movimiento de arriba hacia abajo, cerca de la empuñadura. Después, hacemos lo mismo pero moviéndolo a través de la mitad inferior. No es necesario que hagas los movimientos con rapidez, pero sí con firmeza.

Para garantizar el buen filo de nuestros cuchillos es importante que realicemos este movimiento un total de seis a ocho veces con la chaira antes de cada uso.



CÓMO HACER HAMBURGUESAS CASERAS

¡A la cocina!

No te preocupes, no necesitas ser máster en la cocina.

Ingredientes

Para la hamburguesa

- 500 g de carne magra molida
- 1 yema de huevo
- Condimentos
- ½ cebolla roja o blanca pequeña
- Salsa de tomate
- 1 cucharada de mostaza
- 1 cucharadita de pimienta blanca
- 1 diente de ajo
- Puñado de hierbas aromáticas picadas
- Sal
- 6 panes para hamburguesa
- Extras para aderezar
- 2 tomates en rodajas finas
- 6 rebanadas de queso
- Hojas de lechuga
- Salsa de tomate
- Mayonesa

Preparación

1-Preparar la carne

Elige una carne que tenga un porcentaje bajo de grasa, pero que sí tenga para que tu hamburguesa quede jugosa. Pica la cebolla y el ajo en un tazón y combinalos con la salsa de tomate, la mostaza, las hierbas picadas y la carne. Puedes prescindir de los condimentos según tu gusto.

Agrega sal y pimienta a la yema de huevo y mezcla con la carne, ahora sí ya puedes comenzar a dar forma a las hamburguesas, procura no manipular mucho la carne o provocarás que se reseque.

viapais.com.ar



2-Cocinar la carne

Coloca las hamburguesas en un plato, sepáralas por el papel encerado y déjalas reposar 30 minutos para que adquieran consistencia y no se desbaraten.

Elige el método para cocerlas: fritas, asadas u horneadas.

Asada: precalienta la parrilla o sartén a fuego medio, coloca las hamburguesas y déjalas seis o siete minutos, voltéalas y déjalas el mismo tiempo para que estén completamente cocidas. Para comprobar que el centro no está crudo, puedes introducir un tenedor, debe de atravesar fácilmente.

Fritas: coloca aceite o mantequilla en un sartén. Fríelas por seis o siete minutos y después ponlas en papel para que absorba el exceso de grasa.

Horneadas: precalienta el horno a 350 °F o 180 °C, luego, introdúcelas dentro del horno de 15 a 30 minutos, dependiendo del grosor. A la mitad del tiempo voltea la carne para que se cocine uniformemente.

3-Preparar otros ingredientes

Lava y pica la lechuga y tomates. Corta los panes a la mitad y unta la mayonesa, la mostaza y salsa de tomate al gusto. Sírvelas a tu preferencia.

Puedes agregar los ingredientes que quieras, como tocino, quesos, aderezos o salsas. No hay límite cuando preparas una hamburguesa en casa.