



EN ESTA EDICION

FEBRERO
2017

ACABADO DE RECIBIR P.2

- LOS PELIGROS DE COMER SOPA INSTANTÁNEA
- GOTITAS DE AMOR



RINCONCITO DE SALUD P.3

- ALARMANTE TASA DE MORTALIDAD POR CÁNCER CERVICAL ENTRE MUJERES
- EL PROFUNDO DESEO DE SENTIRSE COMPRENDIDO



¿Y TÚ QUÉ OPINAS? P.4

- PROPIEDADES DEL MANGÓ QUE PROBABLEMENTE DESCONOCÍAS
- ¿QUÉ HAY DE NUEVO EN EL CDT ?
- ALEGRA TU MES
- MERCADITO

Desde la Administración:

Amor y Amistad



Saludos a todos desde la Administración.

Ya estamos en Febrero, mes del Amor y la Amistad.

Este mes es en el que se encienden las velitas y todos nos ponemos románticos.

Algunos hasta nos volvemos poetas y nuestro corazón se pone más grande que nunca.

Se estima que solo en E.U las ventas de San Valentín dejan ganancias de más de 20,000 millones de dólares y esta es la festividad que más tarjetas se envían después de Navidad. Lo ideal es que todos los días del año fuera San Valentín, pero aunque eso no sea posible, podemos ofrecer otros regalos de amor durante todo el año.

Regalos que no cuestan nada pero significan mucho: sonrisa, tolerancia y amabilidad.

Estos son regalos que nunca cansan y a todos nos agrada recibirlos.

Feliz Día de San Valentín a todos.

Por: Dra. María J. González Agraso,
Administradora

DESDE LA EDICIÓN

Solo debes
mirar atrás
para ver
lo lejos
que has
llegado

guirte mucho
en

Acabado de Recibir:

Los peligros de comer sopa instantánea

Los fideos instantáneos o sopas instantáneas son una comida rápida que se ha popularizado mucho en los últimos años ya que representa una opción fácil y económica para aquellas personas que está cortas de tiempo para cocinar y/o comer algo más saludable. Sin embargo, **las personas desconocen que en verdad este alimento no es precisamente una buena alternativa**, ya que después de investigaciones y experimentos como el realizado por el Dr. Braden Kuo, del Hospital General de Massachusetts, **se logró determinar que este tipo de sopas suelen tener un impacto negativo en el organismo.**

Los fideos instantáneos no se digieren fácilmente

Con la investigación se logró encontrar que **los fideos instantáneos estaban intactos en el estómago**, aún después de que pasaron dos horas. Este tiempo representa mucho más del que puede llegar a tardar otros tipos de fideos caseros. Cuando un alimento permanece mucho tiempo en el tracto digestivo, hay también un impacto en la absorción de nutrientes, pero, los fideos y sopas instantáneas no aportan valores nutricionales. **En lugar de los nutrientes, este tipo de alimentos tiene una larga lista de aditivos**, entre las que se incluye el conservador tóxico hidroquinona de butilo terciario (TBHQ). Para los que no conocen que es el **conservador hidroquinona de butilo terciario (TBHQ)**, se trata de un subproducto de la industria del petróleo, que muy a menudo puede ser engañoso porque aparece como un "antioxidante", pero lo que los consumidores deben entender es que es un producto químico sintético con propiedades antioxidantes, más no es un **antioxidante natural**, que es el que le hace bien a nuestro organismo. **Lo que hacen este tipo de "antioxidantes" sintéticos es evitar la oxidación de grasas y aceites, prolongando así la vida útil de los alimentos procesados.** Además, también es utilizado para barnices, lacas, productos plaguicidas, cosméticos y perfumes, con el fin de reducir la tasa de evaporación y mejorar la estabilidad. Lo cierto es que se ha encontrado que 5 gramos de este aditivo puede ser letal. De hecho, el Diccionario de Aditivos Alimentarios, asegura que **la exposición a un solo gramo de TBHQ puede causar síntomas como Náuseas y vómitos, zumbido en los oídos, delirio, sentido de asfixia, entre otros.**

El consumo de sopa instantánea está relacionado con el Síndrome Metabólico. Un reciente estudio publicado en el Journal of Nutrition, pudo determinar que las mujeres que consumían más sopas de fideos instantáneos tenían un mayor riesgo de tener el síndrome metabólico, en comparación de aquellas que las que comían menos, independientemente de su alimentación o hábitos de ejercicio general.

De acuerdo con esta investigación, **las mujeres que consumieron sopa instantánea 2 veces por semana fueron 68% más propensas a tener síndrome metabólico**, que es un problema de salud que deriva trastornos graves como la **obesidad**, hipertensión arterial, elevación de azúcar en la sangre, triglicéridos y bajos niveles de colesterol bueno HDL.

Además, las personas que consumieron más sopas instantáneas obtuvieron una mínima cantidad nutrientes importantes como proteínas, calcio, fósforo, hierro, potasio, vitamina A, niacina y vitamina C, en comparación de quienes no consumen este tipo de alimentos. Además, **se incrementaron los niveles de grasas malas, calorías y sodio.**

Cada día, todos, podemos mejorar:

Gotitas de amor



Un gran incendio se desató en un bosque de bambú. Las llamas alcanzaban grandes alturas. Un pequeño picaflor fue al río, mojó sus alas y regresó sobre el gran incendio, agitándolas con la intención de apagar el fuego. Incesantemente iba y venía con sus alas cargadas de agua. Los otros animales observaban sorprendidos la actitud de la pequeña ave y le preguntaron:

- Oye, ¿por qué estás haciendo eso? ¿Cómo es posible? ¿Cómo crees que con esas gotitas de agua puedes apagar un incendio de tales dimensiones? ¡Jamás lo podrás lograr!

El picaflor con una gran ternura respondió: El bosque me ha dado todo, tengo un inmenso amor por él. Yo nací en este bosque que me ha enseñado el valor que tiene la naturaleza. Este bosque me ha dado todo lo que soy y tengo. Este bosque es mi origen y mi hogar, por eso y aunque no lo pueda apagar, si es necesario voy a dejar mi vida lanzando gotitas de agua, llenas de amor.

Los otros animales entendieron el mensaje del picaflor y entre todos le ayudaron a apagar el incendio.

Cada gotita de agua puede apaciguar un incendio. Cada acción que con amor y entusiasmo emprendemos, se reflejará en un mañana mejor.

Puntos de Interés:

Alto índice de obesidad entre universitarios

Una investigación acerca de trastornos alimentarios realizada en la Universidad de Puerto Rico en Cayey reveló que hay un alto índice de sobrepeso dentro de los universitarios. El estudio, "Metáforas del cuerpo en jóvenes puertorriqueños/as II. Estudio sobre la imagen corporal y trastornos alimentarios en universitarios/as" hecho con estudiantes de la UPR-Cayey y las profesoras del Departamento de Ciencias Sociales de UPR-Cayey, Juana Castillo y Antoinette Alom, mostró un 30 por ciento en el alza.

Además, según los datos hallados, Castillo informó que existe un 11 por ciento de estudiantes con trastornos alimentarios, y un alto por ciento de los jóvenes que poseen indicadores (43 por ciento) reportaron haber usado laxantes para adelgazar. "En la medida en que aumenta la presencia de trastornos alimentarios, también aumenta la insatisfacción con la imagen corporal", agregó Alom, quien resaltó que uno de cada cuatro jóvenes desearía hacerse cirugía para transformar alguna parte de su cuerpo, y una mayoría son mujeres.

"Del total de mujeres de la muestra una tercera parte optaría por la cirugía para adelgazar", detalló. Ambas investigaciones fueron presentadas durante la actividad de Desarrollo Profesional de la UPR-Cayey durante la cual miembros de la Facultad compartieron sus más recientes investigaciones sobre temas de arte, lenguaje, desigualdad, educación, ciencia y salud.

www.elnuevodía.com



Rinconcito de Salud:

Alarmante la tasa de mortalidad por cáncer cervical entre mujeres



Lo que debes saber sobre el VPH y el cáncer cervical

Al contrario que en investigaciones previas, el nuevo análisis excluyó de la muestra a las mujeres cuyo cuello del útero había sido extirpado mediante una histerectomía, y que por lo tanto carecían de riesgo de desarrollar este tipo de cáncer.

"Dado que el objetivo final de un programa de examen es reducir la mortalidad del cáncer cervical, entonces debes contar con estimados precisos dentro de la población estudiada por esos programas -mujeres adultas con cuello uterino-", afirmó Anne F. Rositch, líder de la investigación y profesor del Departamento de Epidemiología en la Universidad Johns Hopkins de Baltimore.

Además, los científicos hallaron que en EEUU las mujeres afroamericanas fallecen de cáncer cervical a una tasa 77% más alta de lo pensado antes, mientras que las blancas lo hacen a una tasa 57% superior.

Como consecuencia, la tasa de mortalidad de este tipo de cáncer es de 10.1 por 100,000 entre las mujeres negras, frente al 5.7 por 100,000 pensado previamente. Para las mujeres blancas la mortalidad pasa de 3.2 a 4.7 por 100,000.

"Aunque la tendencia a lo largo del tiempo muestra que las disparidades raciales se han ido cerrando algo, estos datos recalcan que debería seguir siendo un área prioritaria.

Las mujeres de raza negra tienen una tasa de mortalidad del doble respecto a las blancas, y debemos poner en práctica medidas para revertirlo", agregó Rositch.

Asimismo, la investigación apuntó que muchas de las mujeres que han fallecido por cáncer de cuello uterino tenían más de 65 años, lo que contrasta con los estudios previos que aseguraban que a partir de esa edad el riesgo de desarrollar esta enfermedad era menor.

Por ello, Rositch subrayó que mientras "la mujer mantenga su cuello uterino es importante que continúe accediendo a exámenes de esta enfermedad dado que el riesgo de muerte sigue siendo significativo".

Para prevenir el cáncer cervical, que se relaciona con el virus del papiloma humano (VPH), los médicos recomiendan a las mujeres someterse a un procedimiento llamado citología vaginal o Papanicolaou ("Pap test" en inglés) con el que se pueden detectar los cambios celulares anormales que se producen en el cuello uterino antes de que se desarrolle la enfermedad.

Según los últimos datos de la Sociedad Estadounidense del Cáncer, en 2017 se prevé que sean diagnosticados 12,820 nuevos casos de cáncer cervical, de los que 4,200 serán mortales.

Fuente: <http://www.elnuevodia.com>



Vaso Espiritual:

El profundo deseo de sentirse comprendido



Pocas necesidades del corazón humano son más importantes que la necesidad de sentirse comprendido -de tener una voz que sea escuchada, respetada y valorada-, de tener influencia. La mayoría cree que la clave para la propia influencia es la comunicación, exponer con claridad las propias opiniones y hablar con más persuasión. Pero si lo piensa con detenimiento, ¿no cree que cuando otros están hablando con usted, en lugar de escucharles realmente para tratar de comprender, muchas veces está ocupado preparando su respuesta? La influencia empieza, de hecho, cuando otros sienten que usted se abre a la influencia de ellos -cuando se sienten comprendidos por usted-, cuando sienten que ha escuchado con atención y sinceridad, y que está abierto. Pero la mayoría de la gente es demasiado vulnerable emocionalmente para escuchar atentamente, para postergar sus propios asuntos el tiempo suficiente para concentrarse en comprender antes de comunicar sus propias ideas. Nuestra cultura reclama, exige incluso, comprensión e influencia. Pero el principio de influencia está regido por la mutua comprensión de al menos una persona de escuchar en primer lugar profundamente.

(Tomado del libro *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva* de Stephen R. Covey)

