



¡Bienvenidos! Al Boletín de información para la Atención Primaria de Salud, realizado por el equipo de la Biblioteca del Policlínico Universitario Vedado, con la finalidad de informarles de la mejor manera posible y mantenerlos actualizados de las novedades existentes en la labor asistencial, docente e investigativa.

Autor: *Diana Pulido Vilaseca*

Colaboradores: *Maite Pérez, Oscar Fernández, Alicia del Valle, Abel Rodríguez.*

Asesoría: *Maite Sánchez, Maite González, Liz Caballero, Ángel Escobedo.*

Temática: *Maltrato al adulto mayor*

La botica de la abuela

Curiosidades

Noticias de salud

Días mundiales del mes de junio

- ✓ *01 de junio - Mes Mundial de la Esterilidad*
- ✓ *05 junio Día Mundial de la Hipertensión Pulmonar*
- ✓ *06 junio Día Mundial de los Trasplantados*
- ✓ *14 junio Día Mundial del Donante de Sangre*
- ✓ *15 junio Día Mundial de toma de conciencia del Abuso y Maltrato a la Vejez*
- ✓ *21 junio Día Mundial contra la ELA (Esclerosis Lateral Amiotrófica)*
- ✓ *29 junio Día Mundial de la Esclerodermia*



El maltrato de las personas mayores por los miembros de la familia se remonta a la antigüedad. Sin embargo, hasta el advenimiento de las iniciativas para afrontar el maltrato de los menores y la violencia doméstica en los últimos 25 años del siglo XX, este tema se consideró como un asunto privado, que no debía ventilarse en público. Considerado inicialmente como un problema de bienestar social y luego como un tema relacionado con el envejecimiento, el maltrato de las personas de edad y otras formas de violencia doméstica se han convertido en cuestiones vinculadas con la salud pública y la justicia penal. Por consiguiente, estas dos disciplinas han determinado, en gran medida, la visión que se tiene del maltrato de las personas mayores, cómo se analiza y de qué manera debe abordarse.

El maltrato de las personas mayores se describió por primera vez en 1975 en las revistas científicas británicas empleando el término “granny battering”, que podría traducirse como “abuelita golpeada”. Sin embargo, fue el Congreso de los Estados Unidos el primero que abordó el tema en tanto cuestión social y política. Luego lo hicieron los investigadores y los profesionales. Durante los años ochenta se informó de investigaciones científicas y medidas de gobierno en Australia, Canadá, China (la RAE de Hong Kong), Estados Unidos, Noruega y Suecia, y en el decenio siguiente en Argentina, Brasil, Chile, India, Israel, Japón, Reino Unido, Sudáfrica y otros países europeos. Aunque el maltrato de los ancianos se identificó por primera vez en los países desarrollados, donde se han realizado la mayoría de las investigaciones existentes, los hechos anecdóticos y la información procedente de algunos países en desarrollo han demostrado que se trata de un fenómeno universal.

El hecho de que ahora el maltrato de los ancianos se esté tomando mucho más en serio es un reflejo del interés cada vez más generalizado por los derechos humanos y la igualdad en materia de género, y también por la violencia doméstica y el envejecimiento de la población.

La edad a partir de la cual una persona puede considerarse “anciana” no está definida con precisión, lo que dificulta las comparaciones entre los estudios y entre los países. En las sociedades occidentales, generalmente se considera que la senescencia coincide con la edad de la jubilación (60 ó 65 años). Sin embargo, en la mayoría de los países

en desarrollo este concepto social basado en la edad de la jubilación no tiene mayor significado. En estos países son más importantes las funciones que se asignan a cada persona en las distintas etapas de la vida. Por lo tanto, se considera que la vejez es el período de la vida en que las personas, debido a la pérdida de su capacidad física, ya no pueden desempeñar las funciones familiares o laborales que les corresponden.

La preocupación por el maltrato de las personas de edad avanzada ha aumentado, pues se ha tomado conciencia de que, en los próximos decenios, tanto en los países en desarrollo como en los desarrollados, se producirá un enorme aumento de la población de este grupo de edad, que en francés se denomina le troisième âge (la tercera edad). Según las predicciones, en el año 2025 la población mundial de 60 o más años aumentará a más del doble, de 542 millones en 1995 a cerca de 1 200 millones. El número total de personas mayores que viven en los países en desarrollo también aumentará en una proporción similar para 2025, llegando a 850 millones de personas, es decir, 12% de la población total del mundo en desarrollo, aunque en algunos países, como Colombia, Indonesia, Kenya y Tailandia, se prevé que aumente más de cuatro veces. En todo el mundo, un millón de personas cumplen 60 años en un mes cualquiera, y de esa cifra, el 80% corresponde al mundo en desarrollo. Las mujeres sobreviven a los hombres en casi todos los países del mundo, ricos y pobres. Sin embargo, esta brecha de género es considerablemente más estrecha en los países en desarrollo, debido sobre todo a que las tasas de mortalidad materna son mayores y, en los últimos años, también a la epidemia de SIDA. Estos cambios demográficos están ocurriendo en los países en desarrollo simultáneamente con el aumento de la movilidad y la modificación de las estructuras familiares. La industrialización está socavando modelos muy antiguos de interdependencia entre varias generaciones de una misma familia. Para las personas mayores, este fenómeno suele acarrear dificultades materiales y emocionales. En muchos países en desarrollo, la rapidez con que se producen los cambios sociales y económicos ha contribuido a debilitar, y a menudo destruir, las redes familiares y comunitarias que en otras épocas habían servido de apoyo a la generación mayor.

FACTORES QUE AUMENTAN EL RIESGO DE MALTRATO A LAS PERSONAS MAYORES



¿Cómo se define el maltrato de las personas mayores?

En general, se conviene en que el maltrato de las personas mayores se puede cometer tanto por acción como por omisión (en ese caso, por lo común se denomina “descuido”), y que puede ser intencional o no. Además, puede ser de carácter físico o psíquico (este último incluye las agresiones emocionales o verbales), o puede entrañar abuso económico u otros perjuicios materiales. Cualquiera que sea el tipo de maltrato, es indudable que el anciano será víctima de sufrimientos innecesarios, de lesiones o dolor, pérdida o violación de sus derechos humanos y deterioro de su calidad de vida. La calificación de una conducta como maltrato, descuido o explotación dependerá, probablemente, de la frecuencia con que se produzcan, su duración, gravedad y consecuencias, y, sobre todo, del contexto cultural. Por ejemplo, entre los navajos de los Estados Unidos, el hecho de que los ancianos de la tribu compartieran sus bienes materiales con los miembros de la familia había sido calificado por un investigador ajeno a dicha cultura como explotación económica por parte de esos parientes. Sin embargo, los ancianos en cuestión lo consideraban como un deber cultural, e incluso un verdadero privilegio. En otras tribus indígenas de los Estados Unidos el maltrato de los ancianos se consideraba como un problema comunitario y no individual.

Según la definición de la organización Acción contra el Maltrato de los Ancianos en el Reino Unido, adoptada por la Red Internacional para la Prevención del Maltrato de las Personas Mayores, “el maltrato de los ancianos consiste en realizar un acto único o reiterado o dejar de tomar determinadas medidas necesarias, en el contexto de cualquier relación en la que existen expectativas de confianza, y que provocan daño o angustia a una persona mayor”. Por lo general, el maltrato se clasifica en las categorías siguientes:

TIPOS DE MALTRATO AL ADULTO MAYOR



- **Maltrato físico:** causar dolor o lesiones, ejercer coerción física o restringir la libertad de movimientos mediante la fuerza o el uso de drogas.
- **Maltrato psíquico o emocional:** infligir sufrimiento psíquico.
- **Abuso económico o material:** explotar a una persona mayor o hacer uso de sus fondos o recursos en forma ilícita o indebida.
- **Abuso sexual:** mantener contacto sexual no consentido de cualquier tipo con una persona mayor.
- **Descuido:** negarse a cumplir con la obligación de atender a una persona mayor, o no cumplirla. Esto puede entrañar o no la tentativa, consciente e intencional, de causar sufrimiento físico o emocional a la persona mayor.

En esta definición han influido en gran medida las investigaciones realizadas en Canadá, Estados Unidos y el Reino Unido. Los estudios llevados a cabo en China (la RAE de Hong Kong), Finlandia, Grecia, India, Irlanda, Israel, Noruega, Polonia y Sudáfrica han abordado el tema con enfoques bien diferenciados. Por ejemplo, los investigadores noruegos identificaron el maltrato con un “triángulo de violencia” que incluye a una víctima, un agresor y otras personas que, en forma directa o indirecta, observan a los protagonistas principales. En países como China, que hacen hincapié en la armonía y respeto sociales, descuidar a una persona mayor se considera como maltrato. El hecho de que los miembros de la familia no cumplan con sus obligaciones, derivadas de la relación de parentesco, de proporcionar a la persona mayor alimentos y vivienda, también se considera como descuido.

Las sociedades tradicionales

En el pasado, muchas sociedades tradicionales consideraban que la armonía familiar era un elemento importante de las relaciones familiares. Esta veneración de la familia se veía reforzada por las tradiciones filosóficas y las políticas públicas. En la sociedad

china, estaba inmersa en un sistema de valores que otorgaba suma importancia a la “devoción filial”. No se reconocía el maltrato de los ancianos y, por cierto, no se lo denunciaba. Estas tradiciones ejercen su influencia hasta el día de hoy. Ciertos estudios realizados en los Estados Unidos sobre las actitudes frente al maltrato de las personas mayores pusieron de manifiesto que los ciudadanos de origen coreano creían que la armonía familiar debía privar por sobre el bienestar individual y que este criterio se empleaba como patrón para determinar si una conducta determinada podía considerarse como un acto de maltrato. Del mismo modo, las personas de origen japonés creían que el “grupo” era primordial y que el bienestar de una persona debía sacrificarse en pos del bien del grupo. Desplazar a las personas mayores de su posición como jefes del hogar y privarlas de su autonomía en nombre del afecto son normas culturales, aun en los países en los que la familia es la institución básica y el sentimiento de deber filial es fuerte. Esa “infantilización” y sobreprotección pueden hacer que la persona mayor se sienta aislada, deprimida y desmoralizada y suele considerarse como una forma de maltrato. En algunas sociedades tradicionales, se abandona a las viudas ancianas y se les quita los bienes. Los ritos de duelo de las viudas en ciertos lugares de África y la India incluyen prácticas que en otras partes del mundo se considerarían crueles, como la violencia sexual, el levirato (la costumbre de obligar al hermano de un hombre que murió sin hijos a casarse con la viuda) y la expulsión del hogar. En algunos lugares, las acusaciones de brujería, muchas veces vinculadas con situaciones difíciles de explicar ocurridas en la comunidad local, tales como una muerte o la pérdida de la cosecha, recaen en las mujeres mayores y solas. En el África subsahariana, esas acusaciones han obligado a muchas mujeres mayores a abandonar su hogar y su comunidad para vivir en condiciones de pobreza en las zonas urbanas. En la República Unida de Tanzania se estima que unas 500 mujeres mayores son asesinadas cada año acusadas de brujería. Estos actos de violencia se han convertido en costumbres muy arraigadas en la sociedad, que quizá no las considere como “maltrato de los ancianos”.

En un taller sobre el maltrato de los ancianos celebrado en Sudáfrica en 1992 se estableció una distinción entre vejación (que incluye el maltrato verbal, el descuido pasivo y activo, la explotación económica y el exceso de medicación) y maltrato (que incluye la violencia física, psíquica y sexual y el robo). Desde entonces, se han realizado reuniones de grupos de discusión con los ancianos de tres municipios de Sudáfrica, tradicionalmente “negros”, con el objeto de determinar el nivel de conocimiento y de comprensión del fenómeno del maltrato de los ancianos en esas comunidades. Además del típico esquema occidental, que comprende el maltrato físico, verbal y económico, el abuso sexual y el descuido, los participantes quisieron agregar a la definición:

- La falta de respeto a los ancianos, que se equiparó con el descuido;
- Las acusaciones de brujería;
- El maltrato infligido por los sistemas (en los dispensarios y en los organismos burocráticos).
- Maltrato físico: pegarles y manosearlos violentamente.

- *Maltrato emocional y verbal: discriminar a los ancianos por motivos de edad, insultarlos y usar palabras hirientes, denigrarlos, intimidarlos, formular acusaciones falsas, causarles dolor psíquico y sufrimiento.*
- *Abuso económico: extorsionar a los ancianos y controlar el dinero de la pensión, robarles los bienes y explotarlos, obligándolos a atender a los nietos.*
- *Abuso sexual: el incesto, la violación y otros tipos de coacción sexual.*
- *Descuido: perder el respeto por los ancianos, negarles el afecto y desentenderse de su bienestar.*
- *Acusaciones de brujería: estigmatizar a los ancianos y excluirlos de la comunidad.*
- *Maltrato infligido por los sistemas: deshumanizar el trato a los ancianos en los dispensarios y en las oficinas de los servicios de pensión, y hacerlos objeto de marginación por parte del gobierno.*

El problema del maltrato de los ancianos no puede resolverse adecuadamente si no se satisfacen sus necesidades esenciales, como la alimentación, la vivienda, la seguridad y el acceso a la asistencia sanitaria. Las naciones del mundo deben crear ámbitos en los que el envejecimiento se considere una parte natural del ciclo de vida; se desalienten las actitudes que tiendan a negar el paso de los años; los ancianos tengan el derecho de vivir con dignidad, sin sufrir malos tratos ni explotación, y se les brinde la posibilidad de participar plenamente en las actividades educativas, culturales, espirituales y económicas

Fuente: *El maltrato a las personas mayores pasa inadvertido. Uno de cada 6 ancianos ha sido objeto de maltrato en el año anterior. Organización mundial de la salud (OMG). 2017 Disponible en:*

https://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/elder_abuse/WHO_EA_SPAN_ISH_2017-06-13.pdf

Respuesta de la OMS

La Asamblea de la Salud aprobó una Estrategia y plan de acción mundiales sobre el envejecimiento y la salud en que se ofrecen orientaciones para llevar a cabo una acción coordinada en los países contra el maltrato a las personas mayores, en consonancia con los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Se han creado iniciativas que ayudan a identificar, cuantificar y responder al problema, las cuales consisten, entre otras cosas, en: generar evidencia sobre el alcance y los tipos de maltrato a personas mayores en diferentes entornos (para comprender la magnitud y la naturaleza del problema a nivel mundial), particularmente en países de ingresos bajos y medianos de Asia Sudoriental, Oriente Medio y África respecto de los cuales existen pocos datos; recopilar pruebas y elaborar orientaciones para los Estados Miembros y todos los sectores pertinentes con el fin de prevenir el maltrato a personas mayores y reforzar sus respuestas al respecto; difundir información a los países y prestar apoyo a las iniciativas nacionales para prevenir el maltrato de las personas mayores; colaborar con organismos y organizaciones internacionales para impedir que el problema vaya a más en el ámbito mundial. La violencia contra el adulto mayor es un fenómeno mundial que también afecta a los hogares cubanos, maltrato que sufren los ancianos en el vecindario, en las instalaciones de salud y en los hogares, en la actualidad.

Bibliografía

1. Serra-Valdés M, Cordero-López G, Viera-García M. *El maltrato a los ancianos o el no mejor trato. Realidad y retos. Medisur [revista en Internet]. 2018 [citado 2019 May 14]; 16(2): [aprox. 7 p.]. Disponible en: <http://medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/3736>*
2. Organización Mundial de la Salud. *Maltrato de las personas mayores. [Internet] [Consultado 11 jun 2018]. Disponible en: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/elder-abuse>*
3. OMS. *Comunicado de Prensa [Internet]. Ginebra: OMS; 2017 Jun 14. Available from: <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2017/abuse-older-people/es/>.*
4. Yon Y, Mikton CR, Gassoumis ZD, Wilber KH. *Elder abuse prevalence in community settings: ha Descargado el: 14-05-2019ISSN 1727-897XMedisur239abril 2018 | Volumen 16 | Numero 2systematic review and meta-analysis. Lancet Glob Health. 2017; 5: e147-56.*
5. I. *Las relaciones intergeneracionales en la construcción de una sociedad para todas las edades. Nuevo Humanismo [revista en Internet]. 2016 [cited 6 Jun 2017]; 4 (1): [aprox.16p]. Available from: <http://www.revistas.una.ac.cr/index.php/nuevohumanismo/article/view/7770/10802>.*
6. Bosch RI, Zayas T, Hernández E. *Algunos determinantes sociales y su impacto en las demencias. Rev Cubana Salud Pública [revista en Internet]. 2017 [cited 25 Jun 2017]; 43 (3): [aprox. 17p]. Available from: <http://www.revsaludpublica.sld.cu/index.php/spu/article/view/771/887>.*
7. Rodríguez A, Collazo M, Calero JL, Álvarez Castañeda I. *Percepciones de adultos mayores y prestadores acerca de la accesibilidad a servicios de salud. Rev Cubana Salud Pública [revista en Internet]. 2017 [cited 25 Jun 2017]; 43 (3): [aprox. 16p]. Available from: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662017000300004.*

8. *Mena E, Sánchez M, Reyes Y, García D. Effectives of an educational intervention about care-givers' knowledge for preventing mistreatment of the aged adult. Rev Cubana Enfermer [revista en Internet]. 2016 [cited 25 Jun 2017]; 32 (2): [aprox. 19p]. Available from: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192016000200010&lng=es.*

9. *García RM, Guisado K, Torres A. Maltrato intrafamiliar hacia el adulto mayor en el Policlínico Reynold García de Versalles. Rev Med Electrón [revista en Internet]. 2016 [cited 25 Jun 2017]; 38 (6): [aprox. 20p]. Available from: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242016000600004&lng=es.*

10. *Álvarez MC. Envejecimiento poblacional en Cuba: ¿estamos preparados para ello? Rev Med Electrón [revista en Internet]. 2017 [cited 6 Jul 2017]; 39 (1): [aprox. 3p]. Available from: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242017000100015&lng=es.*



La botica de la abuela

4 Remedios caseros efectivos para eliminar la Caspa

La caspa es una condición de la piel y el cabello en la que células muertas se convierten en escamas secas que provocan picazón en el cuero cabelludo, tanto en hombres como en mujeres. Para lidiar con la caspa se suelen utilizar diversos productos, pero el problema es que estos por lo general son bastante caros y no son accesibles para todo el mundo. Por esta razón, quería compartir contigo, en La Botica de la Abuela, 4 remedios naturales para eliminar la caspa sin necesidad de invertir mucho dinero. Para ello necesitarás algunos ingredientes naturales.

¿Por qué se produce la caspa?

Antes de empezar con la cura, es mejor tener al menos un poco de conocimiento de las causas de la aparición de caspa en el cuero cabelludo:

Como ya se mencionó en el principio, la caspa son en realidad escamas secas de células muertas. Nuestro cuero cabelludo produce una sustancia aceitosa conocida como sebo y cuando esta se metaboliza con algo conocido como “levadura”, entonces se produce el ácido oleico, el cual irrita el cuero cabelludo y hace que se produzcan más células muertas.

Existen varias causas que pueden provocar la caspa, entre ellas podemos mencionar:

- ✓ *Poca higiene, cuando no lavas tu cabello de forma regular permites que esas células muertas se acumulen y generen caspa.*
- ✓ *Un sistema inmunológico débil, ciertas enfermedades debilitan el sistema inmunológico y te hacen más propenso a producir caspa.*
- ✓ *Condiciones del clima, los lugares con climas tropicales o temperaturas muy frías contribuyen a empeorar la caspa.*
- ✓ *Un cuero cabelludo grasoso, las personas con este tipo de cabellera tienen una tendencia natural a absorber las impurezas del ambiente y si a eso le agregamos poca higiene personal, esto contribuirá a que produzcas más caspa.*

Lista de tratamientos caseros para la caspa

Remedios para la caspa con Sábila o Aloe Vera: El Aloe Vera (sábila) es bastante usado en productos de belleza debido a sus propiedades naturales que resultan ser muy beneficiosas.



Propiedad Beneficio

Antihongo: Tanto el extracto como el gel de aloe vera elimina al hongo que produce caspa en el cuero cabelludo.

Antiséptico: Sus propiedades antisépticas suavizan el cuero cabelludo y reduce la picazón

Hidratante: Gracias a su propiedad hidratante, puedes evitar la sequedad de la piel y también mantener la humedad por más tiempo.

Sábila Preparación del remedio con:

- ✓ *Abre un tallo de Aloe Vera y aplica el gel que sale del tallo directamente en tu cuero cabelludo.*
- ✓ *Debes esparcir el gel con el propio tallo de aloe vera, cuando hayas terminado, masajea el cuero cabelludo durante unos 15 minutos de forma constante para luego dejarlo reposar otros 30 minutos.*
- ✓ *Finalmente lava tu cabello con agua tibia y enjuaga hasta que ya haya salido todo el tratamiento.*

Para obtener unos resultados óptimos y en el menor tiempo posible, aplica este remedio tres veces a la semana.

Remedio para la caspa con Bicarbonato de Sodio:

El bicarbonato de sodio es un producto que se utiliza con frecuencia para la elaboración de remedios naturales. Gracias a sus propiedades que actúan como exfoliante natural, ayuda a eliminar las células muertas del cuero cabelludo.



Propiedades Beneficios

Neutralizante: Ayuda a neutralizar los malos olores que quedan impregnado debido a los residuos de células muertas que permanecen en el cuero cabelludo.

Alcalino: Ayuda ablandar el sebo y los restos encontrados en la piel o cuero cabelludo para facilitar su retiro.

Suavizante: Este penetra en el cuero cabelludo para así darle suavidad al mismo.

Exfoliante: Ayuda a eliminar los residuos de células muertas impregnadas en el cuero cabelludo

Preparación del remedio con Bicarbonato de sodio:

- ✓ Debes mezclar 2 cucharaditas de bicarbonato de sodio con un poco de agua.
- ✓ Aplicar la pasta resultante frotando suavemente en el cuero cabelludo
- ✓ Finalmente, deja actuar durante un minuto y luego proceda a retirarlo con abundante agua.

Repetir este proceso 2 veces por semana o cada vez que laves tu cabello.

Otra opción que puedes realizar es echar 1 cucharada de bicarbonato de sodio a tu shampoo de uso normal y lavar tu cabello como de costumbre.

Remedios para la caspa con Vinagre de Manzana:

Tratar la caspa con Vinagre de Manzana es super eficaz, ya que este ayuda a regular el equilibrio del PH del cuero cabelludo e inhibe el crecimiento de levadura, además de que elimina las impurezas y residuos dejados por los productos para el cabello que solemos utilizar.



Propiedades Beneficios

Revitalizante: Revitaliza el cabello dejándolo suave y liso.

Equilibra el Ph: Reduciendo el crecimiento de levadura en el cuero cabelludo.

Cierra las cutículas del cuero cabelludo: Haciendo que tu cabello luzca más brillante

Preparación de remedio con Vinagre de Manzana:

- ✓ Mezcla ¼ taza de agua con ¼ taza de vinagre de sidra de manzana en una botella con atomizador y utiliza eso para rociar tu cuero cabelludo. Cada vez que laves tu cabello rocía con vinagre de manzana después de lavar con tu shampoo como de costumbre, y luego utiliza acondicionador para desenredarlo.
- ✓ También puedes enjuagar tu cabello con esta mezcla después de lavarlo con tu shampoo y no necesitas aplicar acondicionador ya que el vinagre lo dejará suave.
- ✓ Para poder obtener resultados haciendo este remedio es imprescindible realizarlo varias veces hasta que veas que la caspa se ha eliminado por completo.

Remedio para la caspa con Aceite de Coco

En mi opinión, este es uno de los mejores métodos para combatir la caspa debido a las maravillosas propiedades con las que cuenta el aceite de coco.



Propiedades

Beneficios

Reduce la resequedad:

El calor suele producir resequedad en el cuero cabelludo, pero con el aceite de coco puedes solucionar esto

Vitamina E:

Ayuda a reestructurar el pelo, incrementa la fuerza del pelo y agrega un brillo increíble.

Acondicionador:

Hidrata el cuero cabelludo y actúa como acondicionador

Antifúngica:

Mata el hongo que causa la caspa.

Preparación del remedio con Aceite de Coco

- ✓ Primeramente, lava tu pelo, pero asegúrate de no usar acondicionador.
- ✓ Enjuaga tu pelo con shampoo y luego sécalo.
- ✓ Ahora aplica el aceite de coco en tu cuero cabelludo suavemente sin dejar que se esparza por el resto del pelo.
- ✓ Enjuaga tu pelo con agua tibia para retirar el aceite de coco

Esto lo puedes poner en práctica una vez a la semana y en poco tiempo estarás libre de caspas.

Conclusión

Cómo pudiste ver, todos estos remedios son muy fáciles de hacer y los resultados serán de acuerdo a la frecuencia con que lo realices y de qué tan grave sea tu problema con la caspa.



7 sorprendentes datos sobre tu salud que seguro no sabías

#1 El efecto secreto de las bananas

¿Vives con la pancita inflada? Entonces, te alegrará saber que la clave para recuperar tu abdomen de siempre se esconde en tu cesto de frutas –y más precisamente, en las bananas–. Esto se debe a que la raíz de la hinchazón suele atribuirse al exceso de sodio, y los efectos de este son contrarrestados por el potasio de las bananas. Entonces, ya sabes: ¡a moderar el consumo de sal y a comer más bananas!

#2 Peso fluctuante

Basta que te peses 2 veces en el día –una por la mañana y otra por la noche– para que compruebes este hecho: el peso corporal fluctúa entre 1 y hasta un poco más de 2 kilogramos en un día, debido a la retención de líquidos –que suele potenciarse luego de haber comido mucha sal o bien durante la menstruación.

#3 Permanecer sentada

Estudios recientes han demostrado que permanecer sentada durante 11 horas diarias o más acorta la vida. Por tanto, si parte de tu trabajo consiste en posar tus pompis sobre una silla buena parte del día, te recomendamos que te levantes cada tanto, ya sea para ir al baño o dar unos pasos.

#4 Una mejor memoria

El té verde ha probado tener muchísimos beneficios para la salud. Así, por ejemplo, contribuye a regular el peso corporal y retrasa el envejecimiento celular. Pero, además –según lo han demostrado investigaciones recientes– esta variedad de té también mejora la memoria.

#5 Azúcar durante el período

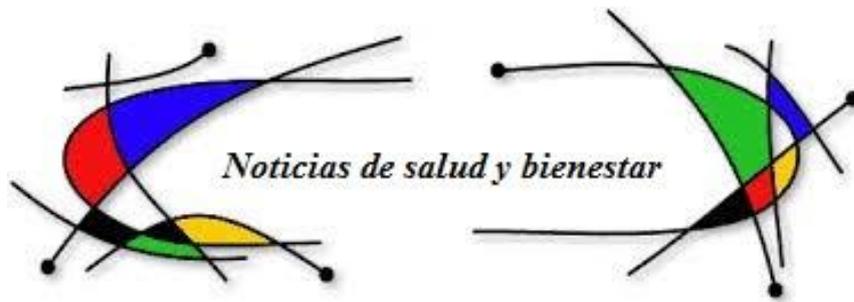
Nos sentimos frágiles, hinchadas y buscamos algo con lo que complacernos. Así que abrimos la heladera y nos bajamos todo el bote de helado. Pues... quizá esto no sea una gran idea después de todo. Y es que los alimentos ricos en azúcar reducen las cantidades de magnesio y este efecto produce hinchazón. Por tanto, si en tu próximo período prefieres no sentirte como un globo aerostático, opta por alimentos bajos en azúcar.

#6 Buen humor

¿Quién no anhela empezar el día con buen humor? ¡Un buen plato de avena puede ayudarte a que lo logres! Y es que este alimento estimula la producción de serotonina, también conocida como la "hormona del buen humor".

#7 Ventaja a largo plazo

Las ventajas del ejercicio no se reducen a disfrutar de un cuerpo más esbelto y, ¡son muchísimas! Así, por ejemplo, un estudio reciente demostró que quienes se ejercitan a los 20 tienen una mejor memoria a los 40 y 50 años.



¿Por qué caminar es lo mejor para la espalda?

Diez motivos para calzarse las deportivas para aficionarse al "walking" y no al "running"

Algunos le llaman walking, pero se trata de andar, la actividad de toda la vida, la que realizaban nuestros padres antes de que popularizaran los gimnasios. Con anglicismo o sin él, parece que caminar le está ganando terreno al running, que tanta fiebre ha despertado en la población en los últimos años. La causa principal es que el sencillo paseo es un deporte apto para todas las edades, los bolsillos y para casi todas las formas físicas.

Un paseo sin paradas ni distracciones, de al menos 45 minutos diarios (salvo excepciones por prescripción médica) y a buen ritmo nos ayudará también a mejorar nuestra salud global. Toma nota de estos diez motivos para calzarte las zapatillas, según el autor de Escuela de la Espada.

- 1. Regula los niveles de azúcar. Se reduce el depósito de glucosa, ya que las células la consumen durante la actividad física.*
- 2. Tonifica los músculos de las piernas. Los ejercita, los obliga a trabajar y les otorga una sensación de fortaleza y bienestar.*
- 3. Disminuye la presión arterial. El ejercicio favorece la dilatación de los vasos sanguíneos y el transporte de oxígeno a través de los mismos. Es una manera orgánica más eficiente de trabajo que reduce la tensión arterial.*
- 4. Favorece la motilidad intestinal. Evitando el estreñimiento y las hemorroides. Caminando mueves el intestino, lo que facilita la evacuación de las heces.*
- 5. Mejora el estado anímico. La actividad física favorece la liberación de las endorfinas, las llamadas hormonas de la felicidad. Pasear nos relaja y ayuda a pensar con claridad.*
- 6. Regula el peso. El cuerpo en movimiento reduce las calorías y aumenta la masa muscular, que, a su vez, necesita de mayor consumo energético para funcionar.*
- 7. Fortalece los huesos. Retrasa la aparición de la osteoporosis a propiciar la mejor absorción del calcio.*

8. *Disminuye los dolores musculares y articulares. En ambos casos se mejora la flexibilidad y la fuerza.*

9. *Mejora la calidad del sueño. El deporte suave nos cansa sin llegar a activarnos en exceso, aunque siempre es mejor practicarlo entre unas cuatro y seis horas antes de acostarse.*

10. *La vida se hace más larga y mejor. La actividad física protege nuestra salud cardiovascular y fomenta la longevidad.*

Más razones

Otro motivo importante, apunta que muchas personas que han comenzado a correr lo han hecho por su cuenta, sin la supervisión de médicos y de entrenadores personales. El resultado: el aumento de lesiones antes reservadas casi en exclusiva a los deportistas. El ejemplo característico es el aumento de la fascitis plantar, la inflamación de la fascia, la membrana que recubre la planta del pie.

Además de la famosa fascitis, explica el experto, en las consultas especializadas no es extraño tratar a corredores de problemas menos graves, pero igual de molestos, como una simple torcedura o un uñero.

¿Por qué correr es malo para la espalda?

Por otro lado, correr no es bueno para las personas que tiene obesidad o sobrepeso, ya que las articulaciones sufren esos kilos de más durante el impacto de la carrera, sobre todo las rodillas.

La espalda, una zona crítica de la anatomía por la prevalencia del dolor, las lesiones y los problemas recurrentes como contracturas y pinzamientos, es otro punto débil de los corredores. El impacto reiterado en las vértebras de la columna afecta si existe algún tipo de diagnóstico previo como hernia o prolapso de disco. También pueden verse afectadas las zona lumbar y cervical por los movimientos bruscos que se realizan al correr en terrenos no habilitados para ello, como las ciudades.

En cambio, si hablamos de caminar, los contras se convierten en pros. La actividad física sin “sufrimiento” fortalece la musculatura de la espalda, protegiéndola contra los diagnósticos antes mencionados. Por otro lado, la mejor arma contra el dolor de espalda es la prevención. Prevenir el sedentarismo, explica, es siempre mejor, que recetar pastillas para el dolor de espalda a alguien que continúa en la misma postura frente al ordenador, hora tras hora y día tras día.

