



EDICIÓN N°99

Valor \$500



**CASACTIVA**

**JULIO 2018**

En esta edición

- Remedios Caseros para el resfriado
- Noticias
- ¿Qué es el Trastorno Afectivo Estacional?
- Tema de interés: El Autocuidado
- Datos curiosos, Juegos de ingenio, Chistes y Más...!

## REMEDIOS CASEROS PARA EL RESFRIADO

Porque este invierno ha estado difícil y se han presentado varios casos de resfríos, es que nos importa que se cuiden y puedan prevenir esta enfermedad que tanto afecta el día a día. Por eso compartimos estas recetas sencillas y eficaces para combatir el resfrío.

### Miel y limón

La miel, gracias a la densidad que posee, es de gran ayuda para calmar la carraspera y el picor de garganta. Por otro lado, el limón tiene propiedades desinfectantes que acelerarán el proceso de curación del resfriado debido a la eliminación de bacterias y virus de una forma eficaz.

La preparación es bien sencilla. Sólo debes calentar una taza con agua, agregar el jugo de medio limón y un par de cucharadas de miel, removerlo y tomarlo a sorbitos para que el brebaje haga su efecto de la mejor forma posible.

### Gárgaras con agua y tomillo

Cuando la irritación de garganta se convierte en insoportable y la tos productiva no para de interrumpir nuestras actividades, las gárgaras con agua tibia y tomillo pueden ser de gran ayuda.



## NOTICIAS INTERNACIONALES

### **MEDITACIÓN BUDISTA: ¿DE QUÉ SE TRATA LA PRÁCTICA QUE AYUDÓ A LOS NIÑOS TAILANDESES A MANTENER LA CALMA?**

La técnica enseñada por el entrenador a los menores fue clave para ayudarlos a no desesperarse y resistir durante las más de dos semanas que estuvieron atrapados.

Los niños hacían chistes y parecían calmados, pese a estar evidentemente débiles. Ese fue uno de los detalles que más asombró a los rescatistas cuando lograron llegar hasta los 12 menores que se habían quedado atrapados en una cueva en Tailandia, junto a su tutor. "Por lo que sé, el entrenador era un monje (budista), así que conoce técnicas de meditación, y las utilizó para calmar a los niños y lograr que utilizaran tan poco aire como fuera posible", corroboró a la prensa el almirante de la marina tailandesa, Arpakorn Yuukongkaew, responsable de la operación de rescate.

El budismo, más allá de ser una religión, es un estilo de vida, según explica Gerardo Martínez, guía de meditación. "Se trata de valores que se adquieren y que sirven para expresar todo nuestro potencial. Y este se compone de tres cualidades: la ausencia de miedo, la compasión o el gran amor hacia los demás, y la sabiduría".

Chanthawong, el tutor de los menores, sabía de vicisitudes en su vida. Cuando tenía 10 años, una epidemia de enfermedades respiratorias en Tailandia se llevó a sus padres y a su hermano menor. Su tía, quien pasó a tener su custodia, lo ingresó a un monasterio para que fuera monje budista, y alcanzó a prepararse por alrededor de 10 años, transformando la meditación en una actividad rutinaria de su día a día. Este pasado de

Chanthawong fue trascendental para ayudar a los niños, aseguró Aisha Wiboonrungrueng, madre del menor de los jóvenes tailandeses que estuvieron atrapados hasta el pasado martes. La mujer agregó que fue sorprendente que ninguno de ellos estuviera llorando, sino que esperaran calmados su rescate.

## **LOUISE BROWN, LA PRIMERA "NIÑA PROBETA" CUMPLE 40 AÑOS**

Su nacimiento acaparó las portadas de medios de todo el mundo, dando esperanza a quienes no podían concebir. Con todo, recibió las críticas de los más conservadores, que consideraron su llegada al mundo algo "moralmente errado".

Louise Brown acababa de salir del hospital siendo una recién nacida, en Gran Bretaña, cuando a su casa llegó un sobre con un feto de plástico y un tubo de ensayo roto, enviado por un católico radical. Sin duda había personas que se oponían a lo que lograron los conocimientos médicos y la perseverancia de sus padres; fecundar un óvulo con un espermatozoide fuera del cuerpo de una mujer. La fecundación in vitro (FIV) supuso una revolución para la fertilización asistida del siglo XX, y Leslie fue el rostro que dio esperanza a millones de parejas que no podían concebir un hijo de forma natural. Exactamente 40 años han pasado desde el día en que nació esta mujer de Inglaterra, quien no deja de elogiar los esfuerzos que hicieron sus papás por traerla al mundo.

## NOTICIAS NACIONALES

### **MIGRACIÓN: 264.257 EXTRANJEROS SE INSCRIBIERON PARA REGULARIZAR SU SITUACIÓN EN 4 MESES**

Este miércoles el Departamento de Extranjería y Migración informó que **desde abril a la fecha 264.257 migrantes se han inscrito para regularizar su situación en el país.**

Las principales visas solicitadas por los extranjeros corresponden a Temporaria por Motivos Laborales en un 59,4% de las solicitudes, un 13,6% corresponde a solicitudes de Visa Mercosur y un 12,3% a Visas Temporarias para Profesionales o Técnicos.

Del total de los inscritos, **87.353 son hombres y 68.354 mujeres;** 139.420 personas son mayores de edad y 16.287 menores de edad, según datos entregados esta jornada por el Departamento de Extranjería y Migración.

En ese contexto, se detalló que las cinco nacionalidades con mayor inscripción son: haitiana (49.828 personas), venezolana (31.682), peruana (22.819), colombiana (17.968) y boliviana (14.941). Siendo las Regiones, Metropolitana (89.457), Tarapacá (13.577) y Valparaíso (10.025), las que lideran la tasas de inscripción.

“Esta visa por un año podrá ser extendida por otros 12 meses más, si el solicitante sigue cumpliendo las condiciones establecidas”.

## DATO CURIOSO

### “10 Curiosidades de Francia que seguro ni te imaginabas”

#### Comenzamos...

1. Francia abarca doce zonas horarias diferentes, más que cualquier otro país del mundo, gracias a sus territorios ubicados en océanos diferentes: Atlántico, Pacífico e Índico, así como en el continente sudamericano.

2. Las dos ciudades más antiguas de Francia son Marsella y Béziers, ambas construidas por los griegos en el siglo VI a C.

3. Francia tiene el mayor número de ganadores del Premio Nobel de Literatura de todo el mundo: 15. Seguido de Estados Unidos con 11 y el Reino Unido con 10.

4. En Francia hay varios reyes. ¿No me crees? Esto se debe a los territorios en ultramar, en Wallis y Futuna, el Pacífico Sur, tienen tres reyes. El estado francés paga a estos monarcas y estos tienen autoridad sobre sus respectivos territorios.

5. En Francia, los comerciantes no están obligados a dar cambio a sus clientes. Según la ley, es el cliente el que tiene que pagar el dinero exacto. ¿Curioso, verdad?

6. El municipio francés con el nombre más corto es Y, en el departamento de Somme. A sus habitantes les dicen Ypsilons.

7. Hay 6 municipios que tienen un alcalde aunque no hay habitantes en ellos. ¿Cuál es la razón? Estas aldeas fueron destruidas en la Segunda Guerra Mundial, pero dichos alcaldes son responsables de asegurar su mantenimiento.



8. La frontera más larga de Francia mide 730 km, en el territorio en ultramar, en realidad es la frontera con Brasil junto a Guyana.
9. Luis XIX fue el rey de Francia por solo 20 minutos, el reinado más breve.
10. En Francia puedes casarte con una persona muerta, según la ley francesa, en casos excepcionales puedes casarte póstumamente, siempre y cuando también demuestres que el difunto tenía la intención de casarse mientras vivía y recibes permiso del presidente francés.

**¿Qué opinas de estas curiosidades?**

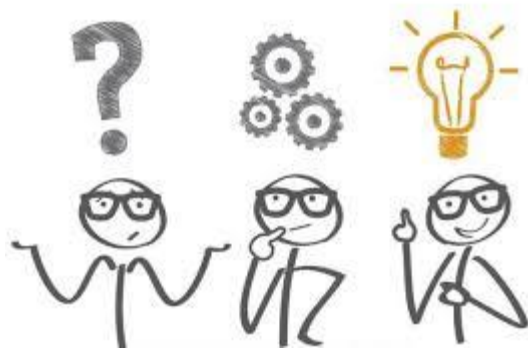
## INGENIO

Te dejamos este juego de ingenio... a ver cómo les va!

País y Animal

Piense un número del 1 al 9, Multiplíquelo por 9. Si el número resultante tiene 2 cifras súmelas. Réstele 5. Convierta el número obtenido en la letra que le corresponde según el orden del abecedario (a=1, b=2, c=3, d=4, e=5, f=6, g=7, etc.). Ahora piense en un país que empiece por esa letra. Y ahora en un animal que empiece por la segunda letra de ese país.

*En la próxima edición de nuestra revista daremos la respuesta!*



## CHISTECITOS

Por favor, ¿la calle sagasta?

- ¡Pues claro! Si pasas muchas veces por ella, ¡pues claro que se gasta!

Buenos días. ¿Tienen libros para el cansancio?

- Sí, señor, pero están todos agotados.

¿Qué son 50 físicos y 50 químicos juntos?

- ¡100tíficos!





## HISTORIAS DE VIDA

**Sra. Marta Luan ingresó a nuestra residencia durante el mes de Abril del presente, y nos comenta un poco de su historia de vida.**

*“En mi vida he pasado penas, como el fallecimiento de mi hijo Francisco... y alegrías porque fui madre de 4 hijos, abuela de 10 nietos y bisabuela de 10 bisnietos. Agradezco a Dios que me dio una familia numerosa.*

*En mi juventud siempre tuve la inquietud de trabajar fuera de la casa y tener un taller. Para ello tuve que enfrentar muchos problemas como mujer pero fui persistente e instalamos un taller de confecciones pequeño con solo 5 trabajadores. El taller estaba ubicado en la calle San Alfonso de Estación Central. Ahí hacíamos blusas, faldas y nos especializamos en chaquetas. Nosotros vendíamos en Santiago a las boutiques, y posteriormente en el sur y el norte. Al poco tiempo ya teníamos más personal y crecimos, y me vi en la necesidad de enseñar y hacer los diseños.*

*Nuestro logotipo era ‘Marta Iglesias’ y nos instalamos en Rosas con Morandé, donde actualmente aún se puede ver en el segundo piso un letrero con el logotipo. Las ventas mejoraron y crecimos bastante.*

*Luego llegaron las importaciones y comenzamos a hacer uniformes a empresas donde competíamos con las propuestas, entre las mejores firmas de confecciones. El tiempo fue cambiando y comenzaron a entrar ventas de mercadería importada, se empezaron a mandar las confecciones a China y no era posible competir. Tuvimos que despedir personal cosa que fue muy dolorosa.*

*Hoy veo hacia atrás y reconozco que el trabajo y el tiempo dedicado fue una ayuda para criar a mis hijos, viajar y tener otra visión del mundo”*

## CONSEJOS PARA EL AUTOCUIDADO

**“AUTOCUIDADO: es asumir voluntariamente el cuidado de la propia salud”**

- \* Disfruta de los momentos de comida, esto implica comer en un ambiente agradable, limpio, cómodo y ordenado.
- \* En lo posible consume alimentos variados (carnes, verduras, frutas, legumbres), reduciendo el consumo de grasas animales y prefiriendo carnes de pescado, pavo o pollo.
- \* Reduce el consumo de sal, azúcar y bebidas alcohólicas.
- \* Elimina o disminuye el consumo del cigarrillo.
- \* Consume agua a diario (en lo posible seis vasos).
- \* Evita tomar café o té antes de dormir.
- \* Camina a paso normal durante media hora todos los días o practica otro tipo de actividad física.
- \* Comparte con otros y cultiva la amistad.
- \* Participa en grupos de interés, como Clubes de los Adultos y Adultas Mayores, Iglesia, Folclore, entre otros.
- \* Intenta estar enterado de lo que ocurre en el país, la comuna y el barrio. Para esto escucha noticias y conversa con conocidos.
- \* Utiliza un calzado cómodo y seguro.
- \* Después de la ducha, baño o lavado diario preocúpate de secar muy bien la piel.

- \* Previene las caídas, estando atento a los desniveles, además mantén una iluminación adecuada.
- \* Cuida tu salud asistiendo al centro de salud - control sano.
- \* Ingiera los medicamentos según la indicación del médico.

## **EL TRASTORNO AFECTIVO ESTACIONAL**

¿Qué es? Es un tipo de trastorno del ánimo que se presenta en épocas comunes del año y está vinculado con los cambios de estación, los síntomas inician mayormente durante la temporada de otoño y continúan en los meses de invierno. A medida en que nos vamos acercando al período de otoño-invierno la luz solar disminuye y la menor luminosidad genera cambios en el comportamiento, implicando una reducción en la energía y causando también una baja de ánimo. Los síntomas son inicialmente leves pero pueden agravarse a medida que transcurre la estación, quienes padecen este cuadro se sienten deprimidos gran parte del tiempo; pierden el interés en realizar actividades que anteriormente disfrutaban; no duermen un sueño reparador por las noches y están somnolientos durante el resto del día; además padecen cambios en su apetito (aumentando la ingesta de alimentos); y presentan mayor dificultad para concentrarse. Se han pesquisado factores que aumentan el riesgo de padecer el cuadro, tales como, los antecedentes familiares; haber padecido un trastorno de depresión con anterioridad; e inclusive la ubicación geográfica, debido a que influye el vivir en un espacio donde hay menor cantidad de luz solar en invierno o donde los días de invierno son más largos. Las causas del cuadro se desconocen, pero se han asociado diferentes factores entre ellos el reloj biológico de cada uno, ya que la alteración del reloj interno por la falta de luz puede provocar sentimientos depresivos; la reducción de la luz solar además se asocia a una baja en la

producción de la hormona de la serotonina (neurotransmisor que regula nuestro estado de ánimo) así también el cambio de temporada puede alterar el equilibrio de la melatonina en el cuerpo, lo que interviene en nuestros patrones del sueño y estado del ánimo. El tratamiento consta en mantener una farmacoterapia comúnmente indicada para la depresión; además de



psicoterapia y fototerapia o luminoterapia (terapia de luz), este último implica la exposición diaria y por algunos minutos a una lámpara especial que simula la luz del sol y que permite que los neurotransmisores y la hormona melatonina vuelvan a funcionar como si estuvieran recibiendo la luminosidad del

sol, restaurando consecuentemente el ritmo circadiano. Por último, es esencial no ignorar las sintomatologías asociándolo a un “bajón invernal”, ya que es importante el apoyo de otros para tratarlo. Es bueno también realizar caminatas a la luz del sol e importante consultar a un profesional cuando haya presencia de desgano o desmotivación.

## ACTIVIDADES JULIO

Durante el mes de Julio, se ha seguido realizando las actividades de manera satisfactoria. Se han agregado algunos talleres nuevos como “Música del Recuerdo”, “Estimulación Global” en el segundo piso con buena acogida y resultados, “Arteterapia”, “Historia de vida”, con excelentes comentarios, y ahora contamos con el apoyo de Asistentes de nuestra residencia en la realización de los “Bingos” los días viernes en la tarde. Por lo que aprovechamos la instancia para poder agradecer la colaboración y apoyo para que nuestros residentes participen de manera activa en las actividades ofrecidas por el Equipo de Casactiva. ¡Excelente trabajo en equipo!





## **CUMPLEAÑOS RESIDENTES**

### **MES DE AGOSTO**

- 06.08.18      Sra. Matilde Gana
- 07.08.18      Sra. Raquel Cornejo
- 07.08.18      Sra. Alba Tassara
- 15.08.18      Sra. María Luisa Querci
- 20.08.18      Sra. Celia Muñoz
- 26.08.18      Sra. Anna María Gelsam
- 27.08.18      Sra. Lucy Wenig

## **CUMPLEAÑOS FUNCIONARIAS**

### **MES DE AGOSTO**

- 24.08.18      Elizabeth Rubilar
- 26.08.18      Camila Hernández
- 28.08.18      Cristina Ojeda