

Educación y familia

2.300 NIÑOS VIAJAN EN CARAVANA MIGRANTE

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef) estimó que unos 2.300 niños viajan en la caravana migrante procedente de Centroamérica y que estos días recorre México con el objetivo de llegar a Estados Unidos al tiempo que apuntó que los menores requieren de ayuda humanitaria.



Space Camp: ser astronauta es un juego de niños

Huntsville, (EFEUSA).- "De mayor quiero ser astronauta" es algo que dicen muchísimos niños y que solo unos pocos llegan a lograr. Sin embargo, todos los que sueñan con ir al espacio pueden recrearlo en Space Camp, un campamento infantil en Alabama dedicado por completo a los viajes más allá de la Tierra.

Simular misiones en el espacio, entrenar como hacen los astronautas de la NASA o sentir la emoción de una cuenta atrás antes de un lanzamiento son algunas de las experiencias que los locos bajitos con ambiciones estratosféricas pueden disfrutar en Space Camp, que desde 1982 está situado en una ciudad de Alabama llamada Huntsville.

Aunque no tiene la fama de Houston o Cabo Cañaveral, Huntsville también cuenta con una gran historia aeroespacial, hasta el punto de que su apodo es "The Rocket City" (La ciudad de cohetes).



Fotografía sin fechar cedida por National Geographic que muestra a dos periodistas mientras participan en una visita para los medios en el Space Camp, en Huntsville (EE.UU.).EFE/Jon Morgan/Cortesía National Geographic/SOLO USO EDITORIAL/NO VENTAS

Fue en Huntsville donde Werner von Braun diseñó el cohete Saturn V, empleado, por ejemplo, en la misión Apolo XI para llegar por primera vez a la Luna, y también en esta ciudad con una importante actividad científica se encuentra el Centro de Vuelo Espacial Marshall de la NASA.

Space Camp está situado junto al Centro Espacial y de Cohetes de Estados Unidos, un museo de la NASA sobre la conquista del espacio con un descomunal Saturno V presidiendo la sala central.

National Geographic, que el próximo 12 de noviembre estrena la segunda temporada de la serie

Simular misiones en el espacio, entrenar como hacen los astronautas de la NASA o sentir la emoción de una cuenta atrás antes de un lanzamiento son algunas de las experiencias que los locos bajitos con ambiciones estratosféricas pueden disfrutar en Space Camp.

"Mars" sobre una hipotética colonización del planeta

rojo, invitó a un grupo de medios, entre ellos Efe, a visitar las instalaciones de Space Camp para ver cómo los niños aprenden, mientras juegan, sobre los enigmas del espacio.

Así, los pequeños, con trajes azules de la NASA como si estuvieran preparándose para viajar al infinito y más allá, pueden dar tropecientos vueltas en el simulador multieje o experimentar la gravedad de la Luna gracias a un juego de arneses que les permite casi flotar en el aire. El programa de Space Camp, con diferentes planes para menores de 9 a 18 años,

[Continúa en página 10]

Estrés puede causar ansiedad, somnolencia y aumento en consumo de alimentos

México, (EFE).- El estrés puede provocar problemas de concentración, ansiedad, angustia, desesperación, somnolencia, fatiga crónica, desganado y aumento en el consumo de alimentos -sobre todo carbohidratos-, alertó hoy una especialista.

La psicóloga Norma de Jesús Yépez García explicó que el tránsito, los exámenes, el tiempo, el dinero, las relaciones interpersonales, las enfermedades, la inseguridad, el trabajo, los imprevistos, el futuro y hasta nuestro peso corporal constituyen factores estresantes.

La especialista del Departamento de Psiquiatría y Salud Mental de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) indicó que el estrés es una respuesta física, emocional o mental ante una situación física, psicológica o social.

"Nuestro organismo busca el equilibrio, pero cuando algo sale de control y



El estrés puede provocar problemas de concentración, ansiedad, angustia, desesperación, somnolencia, fatiga crónica, desganado y aumento en el consumo de alimentos -sobre todo carbohidratos-, alertó hoy una especialista. EFE/Archivo

enfrentamos un problema, o cuando las estrategias que usamos generalmente no funcionan, entramos en un momento de crisis. Ese desequilibrio genera estrés", dijo.

De Jesús Yépez advirtió que el estrés debe diferenciarse de la ansiedad pues "el estrés es momentáneo y la ansiedad es un trastorno psicopatológico y a largo plazo", aclaró.

Agregó que pensar en el lado negativo de una situación

tiene repercusiones a nivel fisiológico, cognitivo y conductual, y consecuencias como problemas gastrointestinales, colitis, gastritis, taquicardia, mayor consumo de alimentos, de cigarrillos o de bebidas.

Para dar solución a la condición de estrés es necesario volver al equilibrio; para ello hay técnicas como el distanciamiento, el autocontrol o el apoyo social.

La especialista destacó la importancia del manejo de los impulsos, del autocontrol, de la confianza en uno mismo y de la autoevaluación para determinar qué tan asertivos somos.

"La reevaluación positiva consiste en enfocarse en el crecimiento personal; hasta podemos refugiarnos en un pensamiento religioso, que da una sensación de tranquilidad emocional", indicó.

Finalmente, para enfrentar el estrés recomendó adquirir técnicas como la respiración diafragmática o abdominal.

Disfunción eréctil se presenta cada vez a edades más tempranas

México, (EFE).- Cinco de cada diez hombres mayores de 50 años padecen disfunción eréctil, aunque en los últimos años la edad en la que se presenta este problema ha disminuido, dijo a Efe el doctor Juan Carlos Acosta. EFE/Archivo

"Ahora ya no es el hombre añoso que se encuentra en la andropausa, sino que hay pacientes jóvenes que presentan disfunción eréctil; mi paciente más joven tienen 17 años", explicó el médico cirujano y sexólogo.

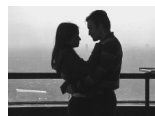
En el marco del Día Internacional de la lucha contra la disfunción eréctil que se celebra el 30 de octubre, el especialista explicó que este problema se define como la incapacidad para lograr una erección que sea lo suficientemente firme para llevar a cabo una penetración.

"Además, evita que esta sea placentera para ambos miembros de la pareja", aseveró.

Este problema, detalló, tiene componentes fisiológicos, psicológicos y sociales, pero un alto porcentaje lo ocupan las causas orgánicas.

Explicó que al menos 37 % de los casos de disfunción eréctil tienen un origen orgánico; es decir, están relacionados con una causa fisiológica, principalmente con la diabetes.

"Cuando son hombres jóvenes este problema



Cinco de cada 10 hombres mayores de 50 años padecen disfunción eréctil, aunque en los últimos años la edad en la que se presenta este problema ha disminuido, dijo a Efe el doctor Juan Carlos Acosta. EFE/Archivo

está ligado a la diabetes, hipertensión arterial, alguna alteración hormonal o problemas de colesterol y triglicéridos altos. El estrés es también la causa principal que disminuye testosterona", aseveró.

Acosta dijo que estas condiciones ocasionan que la erección no sea tan firme. "En ocasiones no se tiene el flujo sanguíneo para tener la adecuada irrigación de sangre que lleve a la erección", expuso.

El médico explicó que en regiones como Latinoamérica la cultura machista sigue imperando y por ello en muchas ocasiones esta problemática no es atendida.

"Sin embargo, queremos que el hombre haga conciencia y que sepa que la disfunción eréctil es como cualquier otra patología, quitando este estigma y prejuicio, porque el paciente que la padece se siente poco viril y con una autoestima muy baja", dijo.

Además, aseguró, se tiene la creencia de que los medicamentos pueden afectar al punto de provocarles un infarto o una adicción, lo cual, indicó, no es verdad.

Explicó que actualmente existen medicamentos para tratar este padecimiento, los cuales no solo contribuyen a tener una erección sino también mejoran la cantidad de espermatozoides y la calidad del orgasmo.

No obstante, resaltó que para el tratamiento efectivo de la disfunción eréctil es importante llevar un manejo multidisciplinario.

"Queremos que el paciente se sienta atendido en todas las esferas de su vida, ya sea emocional, física, fisiológica", apuntó.

Detalló que a la par del tratamiento el paciente tiene que mejorar sus hábitos: dormir mejor, disminuir el consumo de alcohol y cigarrillos, mejorar su alimentación, hacer ejercicio y disminuir el estrés.

"Se ha estudiado que cuando estos factores se conjuntan es más fácil que el paciente pueda tener algún tipo de disfunción", estimó.

Finalmente, dijo que es un padecimiento que de ser tratado adecuadamente tiene cura y surgirá a los hombres no sentirse avergonzados, evitar la automedicación y acudir a un especialista en cuando detecte que existe algún problema.

Las caravanas muestran la "lógica perversa" de una "MIGRACION DESHUMANIZADA"

Viene de la página 1

se ha convertido en un soporte para las economías centroamericanas y en "un negocio" para grupos de poder económico en la región, debido a las millonarias remesas que los migrantes envían a sus países, principalmente desde Estados Unidos.

Morales explicó que muchas veces la intermediación financiera por las remesas puede ser más rentable que los créditos y que mucho del turismo que perciben estos países es de propios nacionales que vuelven por algunos días.

Para el académico de Flaco, no se observa que en Guatemala, El Salvador y Honduras se hayan abierto mesas de diálogo sobre el tema migratorio y mucho menos a nivel regional en el Sistema de Integración Centroamericana (SICA).

"Queda de manifiesto que la integración centroamericana sufre una desnutrición crónica, se han debilitado los mecanismos de discusión e integración económica y se ha aniquilado el avance en integración social", comentó.

Morales recordó que el fenómeno migratorio de centroamericanos hacia Estados Unidos no es nuevo, pero que en la actualidad sí se está observando un "cambio de modalidad" al hacer su travesía visible.

"En todo este tiempo los migrantes, como salían en situación precaria de ilegales, procuraban ser invisibles, eran los invisibles de la globalización, como una estrategia de sobrevivencia para hacerle frente a los peligros de la ruta", comentó.

Sin embargo, dijo Morales, las caravanas recientes han tenido un "efecto demostrativo de que sí es posible" migrar ante el empeoramiento de situaciones políticas, económicas y sociales en El Salvador, Guatemala y Honduras, e incluso en Nicaragua con la crisis política que vive actualmente.

"El mensaje que los migrantes dan a los Estados es: 'ustedes no están haciendo nada por nosotros y si ustedes no actúan, nosotros vamos a asumir la iniciativa de desnudar la situación'", explicó el sociólogo.

Morales lamentó que los Estados estén buscando formas de eludir su responsabilidad en el tema.

Ante el endurecimiento de las políticas migratorias de Estados Unidos y las amenazas del presidente Donald Trump a los migrantes y a los países centroamericanos, Morales comentó que estas personas siguen estando dispuestos a emprender la ruta.

"Esto no disuade a la gente de no migrar. Frente a lo que se padece en Honduras, El Salvador, Guatemala y hasta Nicaragua, pese al miedo que pueda suscitar el paso por México o las amenazas de Trump, la gente está dispuesta a irse", aseveró.

Para Morales, las caravanas está poniendo en evidencia la "precariedad" de los Estados y sus instituciones, así como el "desmantelamiento de los sistemas productivos tradicionales" y las escasez de fuentes de trabajo.

También reseñó que "en estas sociedades se han ido deteriorando los tejidos sociales como consecuencia de la inseguridad, la corrupción, la desigualdad y la inestabilidad política".

Nuevo Horario de Otoño
Todos los Sábados de 2:30 a 3:30 pm
 Empezando Sábado 20 de octubre

Tidewater Hispanic

Noticias en la radio

con **Alex Gómez**
757-753-1388

en **Hosanna Radio 1600 AM**
 Información Real | Noticias | Música | Eventos | Entrevistas

Tidewater Hispanic News
 www.twhispanicnews.com