

# Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult Junio de 2012 Año XVIII No. 212 Distribución Gratuita

## Medio ambiente

**L**a deforestación de los bosques y selvas, la contaminación en las ciudades, la pérdida de la biodiversidad, así como la polución y escasez del agua, entre muchos otros problemas, han sido ocasionados por la mano del hombre, quien se ha encargado de romper el frágil equilibrio ambiental. Sin embargo, al hacerlo se ha afectado a sí mismo y puesto en riesgo el futuro de las próximas generaciones. Por ello, cuidar el medio ambiente es responsabilidad de todos.

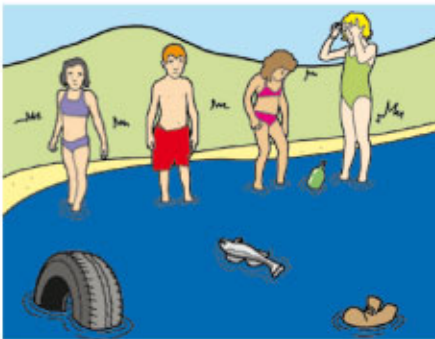
Atentamente  
Comité Editorial



# Educación ambiental

**E**n los últimos años, hemos sido "bombardeados" con información acerca de la repercusión que la actividad humana está teniendo sobre el planeta. Los medios de comunicación y las diferentes asociaciones ecologistas que nos rodean invierten mucha energía y recursos en dar cobertura a noticias que abordan los problemas ambientales, por lo que en la actualidad la mayoría estamos familiarizados con conceptos tales como cambio climático, recursos naturales limitados, impacto ecológico, etc.

Sabemos que a lo largo de la historia, el hombre siempre ha interactuado con la naturaleza para obtener los recursos que necesita para subsistir. Pero entonces, ¿por qué hoy en día existen tantos problemas ambientales? Para obtener una respuesta echemos un vistazo al pasado: ¿Consumíamos tantos recursos como ahora?, ¿producíamos tantos residuos?, ¿generábamos la misma contaminación?



A partir de la segunda mitad del siglo XX, la producción de bienes y el consumo han aumentado exponencialmente. La cantidad y variedad de productos aumenta cada día y al mismo tiempo su vida útil disminuye.

Este incremento en la producción de bienes tiene como consecuencia una mayor extracción de los recursos naturales y más gasto de energía, así como un aumento de la contaminación y generación de residuos.

Nuestro planeta no puede soportar semejante ritmo de consumo y contaminación, así que las consecuencias ya son claramente visibles, como el efecto invernadero, el cambio climático y la disminución de la capa de ozono.

Así, hemos actuado de manera irracional al despreciar o ignorar las repercusiones que tiene este modo de vida sobre el medio ambiente. Al hacerlo, actuamos como si fuera "nuestro" y pudiéramos disponer de él a nuestro antojo, pero la realidad es que no es de nosotros y no deberíamos disponer de los recursos de manera indiscriminada como si lo fueran.

La verdad es que el mundo únicamente nos ha sido "prestado" a nuestra generación, al igual que lo fue a las anteriores, pero también pertenece a las venideras, por lo que tenemos la responsabilidad de entregárselos de la mejor manera posible. Sin embargo, si continuamos así, ¿qué legado vamos a dejarles a nuestros hijos?

Es fácil caer en el error de pensar que poco podemos hacer para solucionar los problemas ambientales, que son "otros" los que tienen que cambiar, como las industrias o los gobiernos y hasta que eso suceda podemos seguir dilapidando recursos y generando enormes cantidades de basura.

Asimismo, nos cuesta trabajo relacionar nuestro alto grado de consumo con el uso intensivo de los recursos naturales, como la utilización del coche

con el efecto invernadero, por mencionar sólo un ejemplo. Pero la realidad es que existe una relación directa entre nuestro estilo de vida y los problemas ambientales. Por lo tanto, la conducta puede incidir de manera directa en los resultados.

Entonces, ¿qué podemos hacer en nuestra vida cotidiana para mejorar el medio ambiente? No hace falta ir al Polo Norte para salvar a los osos. Existen pequeñas acciones diarias que pueden tener grandes repercusiones en la salud de nuestro planeta.

Estas acciones, convertidas en hábitos, son un buen "manual de buenas prácticas" para nuestros hijos, quienes serán los adultos del mañana. Por ello, es papel de los padres transmitir una educación basada en el respeto hacia el medio ambiente, así como en la utilización racional y solidaria de los recursos.



**Es momento de que los padres tomemos conciencia de que podemos contribuir con nuestro granito de arena para mejorar el mundo que nos rodea, pues es un hecho que los papás estamos muy preocupados por dejar un mundo mejor para nuestros hijos, ¿pero por qué no comenzamos por dejar mejores hijos para nuestro mundo?**

## Familia Yakult

**COMITÉ EDITORIAL:** Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Alma Cecilia Montes Ávila, Rosalba Peregrina Gómez, Adriana Rodarte Elizarrarás y María de Lourdes Rodríguez García. **Diseño gráfico:** Gerardo Daniel Cervantes Toscano. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1020 9567. **Impresión:** Zafiro Publicaciones. Calle Cartero No. 42 Col. Moderna, Guadalajara, Jal. Tel: 3619-3641. **Familia Yakult** es una publicación mensual de Distribución Gratuita Editada por Distribuidora Yakult Guadalajara, S.A. de C.V., Periférico Poniente Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300. Por Cesión del Certificado de Reserva de Derechos de Autor al uso exclusivo del Título No. 003657, Según Anotación Marginal Por Cambio de Titular de Fecha 17 de Mayo de 2002; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. **Distribución gratuita por Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V.,** Periférico Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300 Certificado de Reserva de Derechos al uso exclusivo del Título No. 003657; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. **Tiro:** 109,000 ejemplares. Teléfonos Sucursales: **Ameca:** 01375-758-1213, **Chapala:** 01376-765-5152, **Cd. Guzmán:** 01341-413-8376, **Colima:** 01312-313-7597, **Lagos de Moreno:** 0147-474-11011, **Tepatitlán:** 0137-878-16160, **Ocotlán:** 01392-9254130, **Puerto Vallarta:** 013-22-29-91-594, **Autlán:** 013-17-38-13-403, **E-mail:** revista\_familia@yakult.com.mx

# La crisis del agua

**E**l mundo dispone de este vital líquido en abundancia, aunque está desigualmente distribuido. Aunado a lo anterior, su gestión deficiente y los problemas medioambientales provocan que uno de cada cinco habitantes del planeta no tenga acceso al agua potable.



De acuerdo a la UNESCO, se estima que para el año 2025, tres mil millones de personas podrían carecer de los requerimientos básicos de agua. Asimismo, es previsible que ésta se convierta en uno de los principales temas de conflicto a lo largo del presente siglo.

Únicamente dos tercios de la población mundial viven en zonas que reciben una cuarta parte de las precipitaciones anuales. Por ejemplo, 20% corresponde a la cuenca amazónica, una vasta región con menos de quince millones de habitantes, o sea, una minúscula fracción de la población del planeta. Por otra parte, en África y Medio Oriente, regiones del mundo que enfrentan escasez severa de agua, se caracterizan por su elevada tasa de crecimiento demográfica.

A medida que crece la población, aumenta también el número de países que enfrentan condiciones de escasez de agua, situación que amenaza la producción de alimentos, obstaculiza el desarrollo económico y daña los ecosistemas. Se considera que la escasez de agua se presenta cuando la demanda excede al abastecimiento, que se ve influido por el crecimiento de la población o aquellas prácticas que demandan cantidades excesivas, como la agricultura. Cabe señalar, que actualmente el 70% del vital líquido se emplea para la producción de alimentos y fibras.

Sin embargo, la escasez hídrica es un fenómeno relativamente reciente. En 1950, no más de diez

países tenían este problema. Sin embargo, en 1995, treinta y una naciones, con una población conjunta de más de 458 millones de habitantes, enfrentaron tensión o escasez de agua.

La proyección indica que para el 2050, sesenta y seis países, que comprenden dos tercios de la población mundial, se enfrentarán a este problema. Las consecuencias de este fenómeno serán devastadoras en los planos social, económico, político y ecológico.

Además, las cuencas fluviales y lagos no respetan las fronteras nacionales. Así, por ejemplo, la utilización de agua por un país suele ignorar el suministro disponible para los demás situados río abajo. Por ello, en los albores del siglo XXI se vislumbra el peligro creciente de conflictos armados por el acceso a dichos tesoros hídricos. Por si fuera poco, el suministro de agua dulce del que dispone la humanidad se está reduciendo a raíz de una constante contaminación de los recursos.

## Acciones para cuidar el agua

Ahora que conoce la problemática actual del agua y la crisis que podría suceder en las próximas décadas, lo invitamos a cuidarla a través de las siguientes acciones que aunque sencillas, son de gran ayuda cuando muchas personas las ponemos en práctica al mismo tiempo.

- Vigile que las llaves de agua siempre queden bien cerradas después de usarlas. Asimismo, cambie los empaques de éstas cada vez que sea necesario.
- Báñese en el menor tiempo posible. Cierre las llaves del agua mientras se enjabona o afeita. Ábralas sólo para enjuagarse.
- Coloque un recipiente para recoger el agua fría mientras sale la caliente. Ésta puede usarla para limpiar la casa, lavar el coche o regar las plantas, aunque también puede elegir asearse con una cubeta, ya que es posible hacerlo con sólo veinte litros. Recuerde usar mucha agua no significa bañarse mejor, sino mucho desperdicio.
- Para cepillarse y enjuagarse los dientes utilice un vaso. Si no cierra la llave mientras lo hace pueden desperdiciarse más de siete litros.
- Al afeitarse, enjuague y limpie el rastrillo en un recipiente o utilice el tapón del lavabo. No lo haga con el chorro abierto.
- Vigile periódicamente el funcionamiento adecuado del mecanismo del escusado. Para hacerlo, disuelva un colorante en el agua del tanque para identificar fugas. Si se filtra hacia el retrete sin accionar la palanca entonces no hay duda de que se está fugando.
- Limpie los pisos, paredes y vidrios con dos cubetas de agua, una para la limpieza y otra para enjuagar. No abuse de los productos químicos.
- Remoje los platos de una sola vez. Si tienen mucha grasa utilice agua caliente. Enjabónelos con la llave cerrada y enjuáguelos rápidamente bajo un chorro moderado.
- Riegue las plantas y el jardín sólo cuando sea necesario, ya sea durante la noche o muy temprano, cuando el Sol tarda más tiempo en evaporar el agua.
- Recolecte el agua de lluvia para limpiar la casa o el escusado.
- Lave el automóvil con sólo una cubeta de agua, no use la manguera.
- Revise regularmente todas las instalaciones sanitarias de la casa para detectar fugas.



**El agua ha sido, es y seguirá siendo uno de los recursos naturales renovables más importantes para el desarrollo y supervivencia de la humanidad. Sin embargo, su conservación dependerá del manejo que le demos a la misma.**

# Nuestros bosques

**E**n la actualidad, son las plantas y en especial los árboles, los principales proveedores de oxígeno a la atmósfera. De la existencia de dicho gas depende nuestra supervivencia, por lo tanto, el destino del hombre está íntimamente unido al de estos seres.



## Servicios ambientales

Llamados también servicios forestales, son el resultado de las asociaciones e interrelaciones de los árboles con otros componentes del ecosistema. Aunque no se aprecian fácilmente y son de difícil medición, son muy importantes.

- A través del proceso de fotosíntesis, capturan CO<sub>2</sub> de la atmósfera y liberan oxígeno, purificando el aire y mitigando el efecto invernadero, precursor del calentamiento global. De acuerdo a los cálculos, una hectárea de bosque provee O<sub>2</sub> suficiente para cuarenta y cinco personas.
- El dosel forestal, formado por las copas de los árboles, actúa como cobija amortiguadora de la radiación solar, protegiendo las diferentes formas de vida en los suelos de los bosques.
- La característica más importante de los suelos forestales es la presencia de un mantillo o capa de materia orgánica en diferentes grados de descomposición, que garantiza el reciclaje de nutrientes y evita la erosión del suelo. Además, los árboles ejercen un efecto de amortiguación del viento al disminuir la velocidad de éste.

- El suelo forestal es un gran almacén que regula los escurrimientos hídricos superficiales y subterráneos, permitiendo la recarga de los mantos acuíferos y evitando las inundaciones en las partes bajas.
- Reducen el impacto de contaminantes al retener las suspensiones sólidas y los elementos gaseosos.
- Son fuente de recursos, ya que abastecen a las comunidades rurales de diversos productos, como la madera, alimentos, combustible, forrajes, fibras, fertilizantes orgánicos, productos farmacéuticos, materias primas industriales, etc.
- Conservan el hábitat natural de la diversidad biológica. Los animales silvestres encuentran en el bosque alimento, protección y abrigo. A cambio, se asegura su propia perpetuación mediante el funcionamiento óptimo de los procesos ecológicos.
- Es fuente de actividades recreativas y sociales a través del turismo y el reposo. Debido a las líneas, formas, colores y texturas, los árboles y arbustos son elementos estéticos insustituibles de nuestro entorno. Ellos enmarcan ciertos paisajes, suavizan líneas arquitectónicas, realzan algunos componentes, unifican elementos divergentes e introducen un sentido de vida y naturalidad.

## Deforestación

Las relaciones entre los bosques y el hombre han cambiado debido a la actitud "consumista" de éste, en una lucha continua por la obtención de todos los beneficios posibles de una manera depredadora y destructiva sin pensar en el futuro. Con prácticas poco apropiadas o inadecuadas de gestión, los gobiernos han puesto en peligro la supervivencia de los ecosistemas forestales.

Dentro de las principales causas que están provocando la deforestación se podrían considerar las siguientes:

- La explotación maderera con fines industriales o energéticos. Los modelos de producción y consumo originan una gran demanda de madera, principalmente en los países desarrollados.

- Por otra parte, la recogida de leña tiene mucha incidencia en la pérdida de los bosques, ya que de ella dependen millones de personas en todo el mundo como fuente principal o única de energía. Así, supone alrededor del 15% del abastecimiento en los países en vías de desarrollo y hasta del 80% cuando nos referimos a las naciones más pobres del mundo.
- La sustitución de los bosques para la agricultura y la ganadería con el fin de abastecer el mercado internacional y a pequeña escala para sobrevivir.
- La urbanización y construcción de infraestructuras, como represas y caminos.
- La lluvia ácida provocada por la contaminación atmosférica en zonas industrializadas.
- Los incendios forestales, que han aumentado en frecuencia e intensidad. Aunque algunos se producen de forma natural, la gran mayoría son causados por la actividad del hombre.



**Las consecuencias negativas de la deforestación son innumerables, como la erosión del suelo, perjudicando a las actividades como la agricultura, la ganadería y la pesca; la pérdida de biodiversidad; la carencia de fuentes de alimentos y energía, lo cual trae consigo la desnutrición, el aumento de enfermedades, la emigración y hasta la posible desaparición de comunidades.**

# Pérdida de la biodiversidad

La biodiversidad es una palabra que define la variedad de vida sobre la Tierra, que proporciona bienes y servicios que sostienen nuestras vidas. Sin embargo, la presión que el hombre ejerce sobre los ecosistemas produce cambios y pérdidas a un índice nunca antes visto en la historia.



El hombre cambia los ecosistemas en mayor medida y más rápido que cualquier otro ser vivo. Aunado a esto se encuentra el cambio climático. La rica variedad de vida en la Tierra estuvo siempre expuesta a un clima cambiante. La necesidad de adaptarse a los nuevos patrones de temperatura y de precipitaciones tuvo una influencia importante en los cambios evolutivos que produjeron las especies de plantas y animales que vemos actualmente.

La variación climática es perfectamente compatible con la supervivencia de los ecosistemas y de sus funciones, de los cuales dependemos para las cosas esenciales de la vida.

Sin embargo, de acuerdo a la Evaluación de los Ecosistemas del Milenio publicada en 2005, el cambio climático plantea ahora una de las amenazas principales para la diversidad biológica del planeta y se prevé que en las próximas décadas se convertirá en una fuerza cada vez más importante del cambio.

Existe evidencia científica de que el cambio climático afecta y continuará haciéndolo sobre la diversidad biológica.

Las consecuencias de dicho fenómeno en el componente de las especies son:

- Cambios en la distribución.
- Aumento de las tasas de extinción.
- Modificación de los tiempos de reproducción.
- Variación en el crecimiento de las plantas.

Se estima que el cambio climático implicará la desaparición, en un plazo de unos cincuenta años, de unas 450,000 plantas y animales, lo que representa el 30% de todas las especies vivas que se conocen en el planeta.

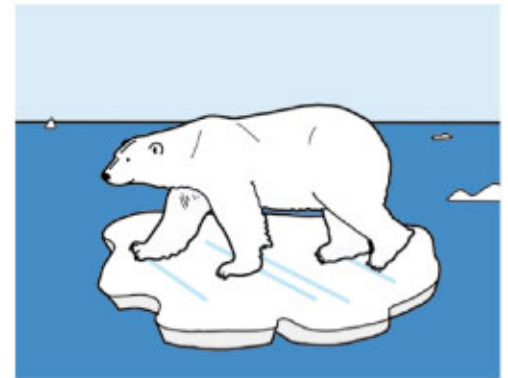
Actualmente, algunas especies ya se ven amenazadas y son particularmente vulnerables a los impactos del cambio climático. A continuación, ofrecemos algunos ejemplos de estas especies y su vulnerabilidad:

- En el Ártico, períodos más cortos del mar cubierto de hielo ponen en peligro el hábitat y la existencia del oso polar, al reducir el tiempo de caza.
- Los manglares de Asia son algunas de las áreas restantes más grandes donde vive el tigre, pero el ascenso proyectado del nivel del mar podría causar la desaparición del hábitat de dicho animal, amenazando la supervivencia de la especie.
- La Gran Barrera de Coral de Australia podría perder hasta 95% de sus ejemplares vivos para el año 2050, debido a los cambios químicos y de temperatura del océano.

Hay varias razones por las cuales las plantas y los animales son menos capaces de adaptarse a la actual fase del calentamiento global. Uno de estos motivos es el rapidísimo ritmo que tiene el cambio, ya que se prevé que durante el próximo siglo el ascenso de la media de la temperatura global será más rápido que lo experimentado por el planeta en al menos en 10,000 años.

De esta forma, numerosas especies simplemente no podrán adaptarse con suficiente rapidez a las nuevas condiciones o desplazarse a regiones más adecuadas para su supervivencia.

Igualmente importantes son los enormes cambios que los seres humanos han hecho al paisaje, las cuencas fluviales y los océanos del mundo, bloqueando las opciones de supervivencia previamente disponibles para las especies que ya estaban bajo la presión de un clima cambiante.



Asimismo, existen otros factores inducidos por el hombre, como la contaminación, la introducción de especies exóticas invasoras y la captura excesiva de animales silvestres, mediante la caza o la pesca, los cuales pueden reducir la resistencia de los ecosistemas.

Esto tendrá importantes consecuencias, no sólo para la variedad de vida en nuestro planeta, sino también para el sustento del hombre alrededor de todo el mundo, pues está demostrado que los pobres que viven en zonas rurales son particularmente vulnerables a la pérdida de servicios esenciales cuando se degrada un ecosistema.

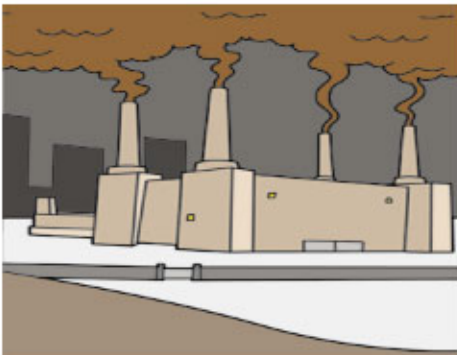
Por ejemplo, la formación de las tierras convenientes para cultivo, la disponibilidad de plantas medicinales, el suministro de agua y los ingresos ganados con el ecoturismo, están respaldados por la red vital y la interacción de las especies, desde los microorganismos, hasta los más grandes depredadores. La pérdida de estos servicios tiene un impacto devastador para los pobres, quienes carecen de otras opciones a su disposición.

**No obstante, si las amenazas de la pérdida de la diversidad biológica y del cambio climático se abordan al mismo tiempo, las perspectivas de una adaptación exitosa a los desafíos de las próximas décadas serán mucho mejores.**

# El cambio climático

**H**asta hace unos pocos años, el cambio climático era un problema que sólo llamaba la atención de los científicos. No obstante, en la actualidad, es muy común que encontremos en la televisión, periódicos, revistas y otros medios electrónicos, noticias o comentarios que mencionan que los glaciares están disminuyendo su extensión, que los huracanes son cada vez más intensos o que las temporadas de lluvias son cada vez más irregulares, atribuyéndole la responsabilidad de estos hechos a este fenómeno.

Según los científicos del Panel Intergubernamental sobre el Cambio Climático, el calentamiento global actual está motivado por el incremento observado en la concentración en el aire de ciertos gases, como el dióxido de carbono. Dicho aumento se debe a las actividades humanas, fundamentalmente a la quema de combustibles fósiles, como el petróleo, el gas y el carbón.



La causa física es la potenciación del llamado "efecto invernadero". Éste consiste en que algunos gases atrapan la mayor parte del calor que emite el suelo y lo devuelven, provocando un aumento de la temperatura que puede acabar afectando al clima a largo plazo.

Desde el siglo XIX, la concentración de dióxido de carbono en la atmósfera se ha incrementado desde 315 ppm hasta más de 380 ppm. La velocidad con que se ha producido este cambio no tiene precedentes en los últimos 600,000 años.

Es cierto que se dispone de evidencias de que en periodos anteriores el clima terrestre ha experimentado cambios relevantes, pero es casi seguro que nunca antes se han producido alteraciones tan importantes en un intervalo de tiempo tan corto.

En México, se emitieron durante el 2002, poco más de 553 millones de toneladas de gases de efecto invernadero. Para tener una idea de lo que significa esta cantidad, el peso equivale a unas 5,500 veces el concreto empleado en la construcción del Estadio Azteca.

El sector relacionado con la energía, que comprende principalmente el consumo de combustibles fósiles que empleamos en nuestros autos y la generación de energía eléctrica, es el principal emisor de gases de efecto invernadero, con alrededor del 70% de las emisiones. Otros procesos industriales, como la producción de cemento, vidrio, acero, papel, alimentos y bebidas, entre otros, emiten también una cantidad importante a la atmósfera.

## Consecuencias

En el país, se han realizado a la fecha diversos estudios sobre nuestra vulnerabilidad ante el cambio climático global, entre ellos destacan los efectuados por la Universidad Nacional Autónoma de México y el Instituto Nacional de Ecología.

Estos indican que el clima de México será más cálido que en la actualidad, principalmente en el de por sí ya caliente norte del país. Según los modelos, casi 97% del territorio nacional es susceptible en grado moderado y alto a la desertificación y disminución de lluvias como consecuencia del cambio climático. Además, se prevé un incremento de la frecuencia de sequías en el norte del país, mientras que en la región sur se espera que llueva menos de lo que se registra hoy en día.

Como consecuencia de la disminución en la disponibilidad del agua en el país, la producción de alimentos puede verse afectada. Es posible que la superficie en buenas condiciones para el cultivo de maíz se reduzca del actual 40% del territorio nacional a tan sólo 25%. También se prevé que como consecuencia del cambio climático, el rendimiento de los cultivos de maíz en México disminuya entre 6 y 61%.

La temperatura de la superficie del mar en el Caribe, Golfo de México y Pacífico mexicano podría aumentar entre 1 y 2°C a partir del año 2020. Como consecuencia, es probable que los huracanes alcancen categorías mayores en la

escala Saffir-Simpson, debido principalmente a que las aguas calientes de los mares aumentan la fuerza de los huracanes y con ello la magnitud de sus daños.



Los impactos sobre el ambiente también pueden afectar a la sociedad en distintos aspectos, entre ellos nuestra calidad de vida y salud.

Un efecto directo del cambio climático en la salud humana es el de los llamados "golpes de calor", situación en la que el cuerpo es incapaz de perder el calor excedente cuando una persona está bajo el sol. Estos tienen mayor impacto entre los niños y personas mayores de sesenta y cinco años.

Los estados con mayor mortalidad por esta causa están en el norte del país, siendo principalmente Sonora y Baja California. Los registros de mortalidad entre los años 1979 y 2003 indican que en 1998, uno de los años más calurosos de las últimas décadas, se incrementaron las muertes por golpes de calor.

El Instituto Nacional de Ecología indica que se ha encontrado una relación directa entre el incremento en la temperatura ambiental y el número de casos de dengue.

**Aunque todavía existe incertidumbre alrededor de los modelos climáticos y continúa la discusión sobre el papel que juegan las actividades humanas en el calentamiento global, sería irresponsable escudarnos en este argumento para no actuar, pues es probable que cuando las evidencias sean incuestionables sus efectos sean, en muchos casos, irreparables. Por ello, es necesario que todos nos preguntemos qué podemos hacer para contribuir a la solución de este problema.**

# Rinitis estacional

La primavera es temporada de alergias y de ellas la "reina" es la rinitis alérgica estacional, llamada también fiebre del heno o polinosis. También en verano y otoño, las malezas y el pasto liberan diminutos granos de polen al aire. Una parte de éste termina en la nariz y garganta, provocando dicho trastorno.



Nuestro sistema inmunológico es el encargado de crear las defensas contra las sustancias externas a través de los anticuerpos, que son los responsables de neutralizar a los alérgenos que nos invaden. Sin embargo, en personas con una predisposición especial se desencadenan violentas reacciones, que en el caso de la rinitis alérgica se localizan principalmente en la mucosa nasal cuando entran en contacto con el alérgeno suspendido en el aire.

Entonces se libera histamina, además de otras sustancias, que provocan inflamación y producción de líquido en los conductos nasales y que puede extenderse a los senos paranasales, ojos y párpados. Los síntomas pueden ser estornudos; tos; irritación nasal (con mucha frecuencia la nariz se tapa o gotea); picazón de nariz, garganta y ojos, así como lagrimeo e irritación estos últimos (enrojecimiento e hinchazón).

## ¿Cómo se diagnostica?

Los siguientes exámenes detectan los anticuerpos que luchan contra las enfermedades. De esta manera, al identificarlos se puede determinar el tipo de alergia.

- Pruebas cutáneas (en la piel). Para ello se utiliza una aguja muy fina para inyectar una

cantidad pequeña de alérgeno. Tras esperar unos minutos, una reacción indica que la persona alérgica a esa sustancia.

- Las pruebas en sangre ayudan a detectar una proteína que se denomina inmunoglobulina E. Nuestro organismo fabrica éstas para protegerlo contra las alergias, aunque también combaten ciertos tipos de infección.

## Tratamiento y recomendaciones

El médico es la persona indicada para prescribir el tratamiento. Los medicamentos, son generalmente vacunas, que al inyectarse liberan pequeñas cantidades de lo que causa la alergia. Al comienzo, se aplican todas las semanas para reducir los síntomas y por lo general el procedimiento continúa por tres a cinco años.

Se recomienda que las personas que sufren de rinitis estacional eviten aquello que les desencadene los síntomas, mediante acciones tan simples como:

- Reducir al mínimo las actividades al aire libre, especialmente a primera hora del día. De las 5 a las 10 de la mañana la emisión de polen es más alta, mientras que por la noche, de 5 a 10, hay un descenso en el ambiente, ocasionado por el enfriamiento del aire.
- No colgar la ropa al aire libre para secarla, porque el polen se deposita y acumula en ella.
- En caso de utilizar el aire acondicionado, es necesario limpiar los filtros con frecuencia, ya que en ellos se retiene y acumula el polen
- Por otro lado, si el origen de la alergia son los epitelios o excrementos animales, por lo general de mascotas domésticas, la forma más eficaz de evitarlo es simplemente no teniéndolas en casa.

- Pero si eso no fuera posible, es aconsejable bañar con frecuencia al animal, cepillarlo con asiduidad fuera de la casa, procurar que duerma siempre en el mismo sitio, limpiar de inmediato sus excrementos y no tener alfombras, debido a lo complicado para extraer de ella los pelos y la caspa.

- Por supuesto que todos estos cuidados lo debe realizar un familiar de la persona alérgica.

- Los mohos de interiores crecen en las áreas húmedas de la casa. Por lo tanto, es primordial evitar las humedades y ventilar las habitaciones a menudo

- Si localiza focos de humedad, es preciso una limpieza con detergente y un poco de sosa, así como buen secado para eliminarlos.

- En el caso de los ácaros, animales microscópicos que se encuentran por toda la casa, especialmente en zonas donde se acumulan las células muertas, como la caspa de los humanos, hay que eliminar los elementos que favorezcan su depósito, como las alfombras; sustituir los colchones de pluma y lana por modelos de fibra sintética, además de forrarlos con fundas antialérgicas; evitar el exceso de muebles y estanterías llenas de libros, así como todo elemento que pueda acumular polvo.

- Mantener cerradas las ventanas de las habitaciones y el coche.



Aunado a lo anterior, lo más importante es llevar un estilo de vida saludable. Recordemos que la alimentación juega un papel fundamental para combatir las enfermedades.

**En este caso, beber suficiente agua favorece la salida de mucosidades. Además, son recomendables los jugos cítricos, las frutas y verduras de la estación que sean ricos en vitamina C, tan necesaria para fortalecer nuestro sistema inmunológico. Finalmente, aunque no menos importante, es la práctica de ejercicio, pues mantendrá más activas las defensas del organismo.**

# Alimentos orgánicos

**E**n los últimos años, estos se han hecho muy populares, demostrando el interés de mucha gente por un cambio positivo en la alimentación. Por definición, son aquellos alimentos que se producen bajo un conjunto de procedimientos denominados "orgánicos, biológicos o sustentables".



Estas prácticas tienen tres objetivos principales: La obtención de alimentos más saludables, un ingreso mayor para los agricultores, así como la protección del medio ambiente a través del uso de técnicas no contaminantes y que además disminuyan el empleo de energía y sustancias inorgánicas. Por ello, se prohíbe el uso de agroquímicos, radiación y la siembra de transgénicos.

## Beneficios ambientales

**Sostenibilidad a largo plazo.** La agricultura orgánica toma en cuenta los efectos a mediano y largo plazo de las intervenciones agrícolas en el agroecosistema. Se producen alimentos a la vez que se establece un equilibrio ecológico para proteger la fertilidad del suelo o evitar problemas de plagas.

**Suelos.** Son fundamentales las prácticas de enriquecimiento de estos, como la rotación de cultivos, las siembras mixtas, las asociaciones simbióticas, las labranzas de cubierta, los fertilizantes orgánicos y la plantación mínima, que benefician a la fauna y flora del suelo, mejoran la formación de éste y su estructura, propiciando sistemas más estables.

**Agua.** Los sistemas orgánicos bien gestionados, con mejores capacidades para retener los nutrientes, reducen en gran medida el peligro de contaminación de los mantos subterráneos.

**Aire.** La agricultura orgánica contribuye a mitigar el efecto invernadero y el calentamiento del planeta mediante su capacidad de retener el carbono en el suelo. Muchas prácticas de gestión utilizadas incrementan su devolución al suelo, lo que eleva la productividad y favorece el almacenamiento de dicho elemento.

**Biodiversidad.** Los agricultores orgánicos son guardianes de la biodiversidad, a la vez que la utilizan en todos los niveles. En el plano de los genes, prefieren las semillas y las variedades tradicionales, mejor adaptadas por su mayor resistencia a las enfermedades y presiones del clima.

**Servicios ecológicos.** Los que se obtienen son formación, acondicionamiento y estabilización del suelo; reutilización de los desechos; retención de carbono; circulación de los nutrientes; depredación; polinización y suministro de hábitat.

Los precios de los alimentos orgánicos no sólo comprenden el costo de la producción misma, sino también a otra serie de factores que no

quedan contenidos en los productos comunes. Por ejemplo, los precios más altos compensan las pocas ganancias o períodos de rotación necesarios para enriquecer la fertilidad del suelo. Entre los motivos se encuentran la oferta limitada con relación a la demanda y los costos de producción suelen ser más elevados porque requieren mayor mano de obra por unidad de producción.

Debemos reconocer que la producción de alimentos orgánicos es amigable con el medio ambiente, porque evita los monocultivos y la utilización de pesticidas, fungicidas y otras sustancias que podrían ser tóxicas. Sin embargo, no hay elementos científicos contundentes que demuestren que tengan un beneficio significativo para la nutrición y salud, con respecto a los alimentos producidos de manera convencional.



**Por ello, lo más importante es tener una alimentación correcta que nos permita cumplir con las necesidades específicas en las diferentes etapas de la vida, que promueva en los niños el crecimiento y desarrollo adecuados, además de que permita en los adultos conservar o alcanzar el peso esperado para la talla, previniendo así el desarrollo de enfermedades.**



## Espinacas a la crema

(4 porciones)

### Ingredientes

- 3 Huevos (ligeramente batidos).
- 3 Ajos (finamente picados).
- ½ Cebolla (fileteada).
- 2 Tazas de espinacas frescas.
- 1 Taza de crema.
- ¼ Taza de queso parmesano (rallado).
- 1 Cucharadita de aceite de oliva.
- 1 Cucharadita de mantequilla.
- ½ Cucharadita de nuez molida.
- Sal y pimienta al gusto.

### Procedimiento

Precalente el horno a 180°C. Caliente una olla y agregue el aceite de oliva y la mantequilla. Saltee el ajo y la cebolla hasta que cambien de color. Añada las espinacas y permita que se suavicen un poco. Adicione la crema y el queso parmesano. Revuelva un poco hasta integrar todos los ingredientes. Sazone a su gusto con sal y pimienta. Finalmente, agregue las nueces. Repose, incorpore los huevos y ponga en un refractario. Hornee durante diez minutos. Para servir corte en rebanadas.



# México biodiverso

**S**e estima conservadoramente que más de diez millones de especies de plantas, hongos y animales habitan la Tierra, de las cuales se conocen sólo alrededor de 1.8 millones. Pese a este desconocimiento, tenemos en la actualidad un panorama claro sobre la magnitud de la riqueza de la vida y su distribución en el planeta. México se ubica entre los cinco primeros países llamados "megadiversos", que albergan entre 60 y 70% de la diversidad biológica conocida del planeta.

La diversidad conjunta de especies de México representa aproximadamente 12% del total mundial. Dicho de otra manera, 12 de cada 100 especies conocidas en el mundo se encuentran en nuestro país. Esto representa una proporción muy superior a la que le correspondería por su superficie terrestre, que es de tan sólo 1.5% del total.

Cabe destacar, por ejemplo, que sólo Indonesia (667) y Brasil (578) tienen descritas más especies de mamíferos que México (530). Australia, con un territorio varias veces mayor que el nuestro, tiene 880 especies de reptiles, mientras que nosotros ostentamos el segundo lugar mundial con 804.

El cálculo del total de especies de peces marinos es de 3,500, sólo superado por la región del Pacífico asiático, conformada por Indonesia, Filipinas, Australia y quizá Nueva Guinea, que tienen un área oceánica veinte veces mayor.

En cuanto a insectos, se calcula que México posee entre 300,000 y 425,000 especies, lo que lo sitúa entre los primeros nueve países del mundo. Destacamos también entre los países con mayor número de plantas vasculares, con 23,522 especies, aunque se estima que el número podría acercarse a 31,000.

La diversidad genética de las plantas cultivadas ha sido bien descrita. Sin embargo, se sospecha que ésta se está perdiendo, pero no se cuenta con cifras precisas al respecto.

Somos, junto con China, India, Perú y Colombia, uno de los cinco países con mayor variedad de ecosistemas, lo que se refleja en la variedad de ecorregiones caracterizadas. Prácticamente, todos los tipos de vegetación terrestre conocidos se encuentran representados en el país y algunos

ecosistemas, como los humedales de Cuatrociénegas en Coahuila, sólo se encuentran en México.

México es excepcional en el ámbito marino, que es 1.6 veces mayor que su superficie terrestre. Es uno de los países con mayor extensión de costas, tanto en los océanos Atlántico y Pacífico, como en el mar Caribe, además es el único país que posee un mar exclusivo, el golfo de California. En el Caribe, comparte con Belice, Guatemala y Honduras el segundo sistema arrecifal más grande del mundo.

Los mamíferos mexicanos incluyen el mayor número de especies marinas (45) del planeta, la mayor parte de las cuales se localiza en el golfo de California, como la vaquita marina, una especie endémica de la parte alta de dicho mar y la especie con el área de distribución geográfica más reducida del mundo.

Un componente especial de la excepcional biodiversidad de México es la alta proporción de las especies que sólo existen en nuestro país, denominadas endémicas. Aquí han evolucionado, por ejemplo, unas 15,000 especies de plantas, entre 50 y 60% de las especies conocidas en nuestro país hasta ahora, que son endémicas.

Esto se traduce en que la mitad o más de nuestra flora no se encuentra en ninguna otra parte del mundo. Si una de estas especies se extingue en México, desaparece del planeta. Para algunas familias de plantas, como las cactáceas, esta cifra es aún mayor, con 83% de sus especies y variedades que se encuentran sólo en nuestro territorio. Por lo anterior, las especies endémicas son en particular importantes en relación con la diversidad biológica y por ende prioritarias para las políticas de conservación.

La sociedad mexicana obtiene bienes esenciales de los sistemas naturales como alimentos, forraje, madera y productos farmacéuticos.

Estos representan una parte importante de la economía nacional y de autoconsumo de no menos de 20% de la población del país. No obstante, algo que hasta ahora ha sido poco apreciado es que también proporcionan servicios fundamentales para el mantenimiento de la vida en el planeta.

Estos servicios incluyen la captura de bióxido de carbono del aire, la captación y purificación del agua de lluvia, la regulación del clima, la regeneración de la fertilidad del suelo, así como la producción y el mantenimiento de la biodiversidad, de la cual se obtienen las materias primas utilizadas para alimentos, fibras, madera y productos farmacéuticos.

Cada ecosistema es el resultado único de los caminos evolutivos de millones de años de vida. Su historia completa está escrita en los genes de su flora y su fauna y las formas en que interactúan. Para los mexicanos, que vivimos en el centro de origen de algunas de las culturas agrícolas más importantes del mundo, esa riqueza biológica es nuestro patrimonio fundamental, la materia con la que se construyó la cultura y modo de ser; por ello, el legado más importante para las generaciones futuras.

Los retos impuestos por la gran diversidad biológica y cultural en la vida nacional se ignoran o desprecian en buena medida, lo cual ha propiciado la pérdida o el deterioro de nuestro capital natural y la seria marginación de sectores importantes de la sociedad. Este deterioro incluye, en el componente ecológico, erosión de suelos y pérdida de su fertilidad, agotamiento de pesquerías, destrucción de bosques y extinción de especies únicas en el mundo.

**En el componente social, la calidad de vida de muchísimos mexicanos ha disminuido como resultado de ecosistemas agotados, contaminados o explotados más allá de su posible recuperación. La miseria en el campo, los grandes fenómenos migratorios y la contaminación son en buena parte consecuencias del deterioro del capital natural, lo cual incluye la pérdida de los componentes de la biodiversidad.**

**Capital natural y bienestar social.  
Comisión Nacional para el Conocimiento y  
Uso de la Biodiversidad (CONABIO).  
[www.conabio.gob.mx](http://www.conabio.gob.mx)**



## Centro de Atención a Clientes

# Yakult

## Eventos Gratuitos

### Junio

#### Yoga para principiantes (taller práctico)

Miércoles 13 de junio. De 1:00 a 4:00 p.m.

Miércoles 27 de junio. De 10:00 a.m. a 1:00 p.m.

#### Constelaciones familiares

Jueves 14 de junio. De 3:00 a 5:00 p.m.

Miércoles 27 de junio. De 3:00 a 5:00 p.m.

#### Hidroponía básica

Jueves 21 de junio. De 3:00 a 5:00 p.m.

#### Aromaterapia

Viernes 22 de junio. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Azoteas verdes

Lunes 25 de junio. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Emociones dolorosas

Martes 26 de junio. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Rituales familiares y de pareja

Martes 26 de junio. De 3:00 a 5:00 p.m.

#### Conócete a ti mismo

Viernes 29 de junio. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

(Llama para registrar por más conferencias)

### Julio

#### Amor, pareja y matrimonio

Lunes 2 de julio. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Utilizando mis sentidos para controlar mis emociones

Lunes 2 de julio. De 3:00 a 5:00 p.m.

#### Risoterapia

Martes 3 de julio. De 3:00 a 5:00 p.m.

#### Proyección de la película "Amor en tiempos de cólera"

Viernes 6 de julio. De 3:00 a 5:00 p.m.

#### Cursos de verano

Inician lunes 9 de julio. Finalizan viernes 3 de agosto.

De 9:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Talleres permanentes

Todos los miércoles. Yoga. De 4:00 a 5:00 p.m.

#### Todos los sábados

Yoga para adultos. De 9:00 a 10:00 a.m.

Conferencia de yoga. De 10:00 a 11:00 a.m.

Yoga para niños. De 10:00 a 11:00 a.m.

Clases de taichí. De 11:00 a.m. a 12:00 p.m.

Karate para niños. De 11:00 a.m. a 12:00 p.m.

Ya puedes ver nuestra agenda de eventos en el sitio [www.yakult.mx](http://www.yakult.mx)



Reserva tu lugar llamando al  
3827-1330 y 3827-1306  
CUPO LIMITADO

Av. Chapultepec No. 451, Esquina Montenegro, Colonia Obrera.

# Sumemos esfuerzos

para quien lo necesita

Luego de dos meses de la campaña "Sumemos esfuerzos para quien lo necesita", el pasado 9 de mayo **Distribuidora Yakult Guadalajara** entregó a la Fundación de Hospitales Civiles de Guadalajara un cheque por la cantidad de 219,819 pesos.

Con este dinero, se podrán atender las necesidades de treinta pacientes infantiles de dicho nosocomio, principalmente de las áreas de neuropediatría, cardiopediatría y urgencias.



Juntos, por una  
**Vida Sana Yakult**



Tema	Fecha	Horario	Estación
Nutrición para el hombre	8 de junio	10:00 a.m.	Radio Noticias 1070 AM
Medicina familiar	22 de junio	10:00 a.m.	Radio Noticias 1070 AM



# ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕΝ ΤΟ ΜΕΣΙΟ ΑΜΒΙΕΝΤΕ

Amiguito, te invitamos a participar activamente en el cuidado del medio ambiente a través de las actividades que realizas todos los días, como bañarte, comprar en la tienda o tirar la basura.

Para ello, te ofrecemos los siguientes consejos que puedes poner en práctica. Sin embargo, se encuentran codificados en alfabeto griego, por lo que te retamos a descifrarlos utilizando la tabla de códigos.

a	α	ñ	>
b	β	o	o
c	χ	p	π
d	δ	q	θ
e	ε	r	ρ
f	φ	s	σ
g	γ	t	τ
h	η	u	υ
i	ι	v	ω
j	φ	w	Ω
k	κ	x	ξ
l	λ	y	ψ
m	μ	z	ζ
n	ν		

- βαλατε εν χινχο μινυτοσ
- χιερα λασ λλαβες μιετρασ τε ενφαβονασ ψ αβρελασ σολο παρα ενφουαγαρτε
- χεπιλλατε λασ διεντες χον υν πασο δε αγρα
- απροπεχηα αλ μαξιμο λα λυζ νατυραλ
- απαγα λασ λυχεσ θυε νο σε νεχεσιτεν
- σαχα ραπιδαμιντε λα χομιδα δελ ρεφριγεραδορ
- πρενδε λα τελεβισιον σολο χυανδο ρεαλμιντε δεσεεσ περ αλγυν προγραμα
- χυανδο χαμινασ ηαχεσ εφερχιχιο ψ νο χονταμινασ
- χομπρα σολο λο θυε νεχεσιτεσ ρεχυερδα θυε νο παλεσ πορ λο θυε τιενεσ σινο πορ λο θυε ερεσ
- ρεδυχε αλ μινιμο ελ υσο δε προδυχτοσ δεσεχηαβλεσ
- πρεφιερε λασ ενψασεσ θυε τεγγαν ελ λογοτιπο δε ρεχιχλαβλε ο ρεχιχλαδο
- σεπαρα λα βασυρα
- νο τρεσ βασυρα εν λασ χαλλεσ



Un recuerdo memorable se vive en Suehiro  
el auténtico sabor de la comida Japonesa



# Feliz día Papá

Av. La Paz 1701, Guadalajara, Jal.  
Reservaciones:  
3826.0094 / 3825.1880



## seemax LASER

Clínica de los ojos



### ¡Queremos que te VEAS bien!

Para ti Papá,  
tenemos un súper  
descuento en  
Cirugía Láser y Catarata



Cupón **50%**  
de descuento en consulta  
Válido por el mes de junio

Meses sin intereses con  
tarjetas bancarias participantes.

HSBC     

Rv. San Ignacio No. 140 Col. Jardines de San Ignacio (Chapalita)  
Tels: (33) 3121-1689, 3121-1705

Rv. Río Nilo No. 2836 Col. Jardines de la Paz, Guadalajara, Jalisco  
Tels: (33) 3639-7640, 3639-9516 Fax: 3659-0587  
[seemax\\_laser\\_gdl@hotmail.com](mailto:seemax_laser_gdl@hotmail.com)