



EL ÁRBOL DE MANZANAS

Hace mucho tiempo existía un enorme árbol de manzanas.

Un pequeño niño lo amaba mucho y todos los días jugaba alrededor de él.

Trepaba al árbol hasta el tope, comía sus manzanas y tomaba una siesta bajo su sombra.

Él amaba al árbol y el árbol amaba al niño.

Pasó el tiempo y el pequeño niño creció y él nunca más volvió a jugar alrededor del enorme árbol.

Un día el muchacho regresó al árbol y escuchó que el árbol le dijo triste: ¿Vienes a jugar conmigo?"

Pero el muchacho contestó: "Ya no soy el niño de antes que jugaba alrededor de enormes árboles.

Lo que ahora quiero son juguetes y necesito dinero para comprarlos".

"Lo siento, dijo el árbol, pero no tengo dinero... Te sugiero que tomes todas mis manzanas y las vendas. De esta manera obtendrás el dinero para tus juguetes".

El muchacho se sintió muy feliz. Tomó todas las manzanas y obtuvo el dinero y el árbol volvió a ser feliz. Pero el muchacho nunca volvió después de obtener el dinero y el árbol volvió a estar triste.

Tiempo después, el muchacho regresó y el árbol se puso feliz y le preguntó: ¿Vienes a jugar conmigo?"

No tengo tiempo para jugar. Debo de trabajar para mi familia. Necesito una casa para compartir con mi esposa e hijos... "Puedes ayudarme...?"

"Lo siento, pero no tengo una casa, pero... tu puedes cortar mis ramas y construir tu casa".

El joven cortó todas las ramas del árbol y esto hizo feliz nuevamente al árbol, pero el joven nunca más volvió desde esa vez y el árbol volvió a estar triste y solitario.

Cierta día de un cálido verano, el hombre regresó y el árbol estaba encantado.

¿Vienes a jugar conmigo?" Le preguntó el árbol.

El hombre contestó: "Estoy triste y volviéndome

viejo. Quiero un bote para navegar y descansar.

¿Puedes darme uno?"

El árbol contestó: "Usa mi tronco para que puedas construir uno y así puedas navegar y ser feliz".

El hombre cortó el tronco y construyó su bote. Luego se fue a navegar por un largo tiempo.

Finalmente regresó después de muchos años y el árbol le dijo: "Lo siento mucho, pero ya no tengo nada que darte ni siquiera manzanas".

El hombre replicó "No tengo dientes para morder, ni fuerza para escalar... Porque ahora ya estoy viejo". Entonces el árbol con lágrimas en sus ojos le dijo: "Realmente no puedo darte nada... la única cosa que me queda son mis raíces muertas".

El hombre contestó: "Yo no necesito mucho ahora, solo un lugar para descansar. Estoy tan cansado después de tantos años".

"Bueno... las viejas raíces de un árbol, son el mejor lugar para recostarse y descansar... Ven siéntate conmigo y descansa".

El hombre se sentó junto al árbol y éste feliz y contento sonrió con lágrimas.

Ésta puede ser la historia de cada uno de nosotros.

El árbol son nuestros PADRES.

Cuando somos niños, los amamos y jugamos con papá y mamá... Cuando crecemos los dejamos...

Solo regresamos a ellos cuando los necesitamos o estamos en problemas...

No importa lo que sea, ellos siempre están allá para darnos todo lo que puedan y hacernos felices.

Tú puedes pensar que el muchacho es cruel contra el árbol, pero es así como nosotros tratamos a nuestros padres...

Valoremos a nuestros padres mientras los tengamos a nuestro lado y

Si ya no están, que la llama de su amor viva por siempre en tu corazón y su recuerdo te dé fuerza cuando estás cansado...

EL POR QUÉ DE LAS LÁGRIMAS

¿Por qué lloras? preguntó un niño a su madre

porque soy mujer, le contestó ella.

Pero yo no entiendo!!!! contestó el niño.

Su madre se inclinó hacia él y abrazándole le dijo...nunca lo entenderás mi amor.

Más tarde el niño le preguntó a su papá, ¿por qué mama llora a veces sin ninguna razón?

El padre contestó, todas las mujeres a veces lloran sin ninguna razón, fue todo lo que el padre pudo responder.

El pequeño niño creció y se convirtió en todo un hombre, preguntándose aún por qué era que las mujeres lloraban sin razón.

Un día el hombre le preguntó a Dios: señor: ¿por qué lloran tan fácilmente las mujeres? y Dios le contestó: cuando hice a la mujer tenía que crear algo especial.

Hice sus hombros lo suficientemente fuertes, como para cargar el peso del mundo entero, pero a la vez lo suficientemente suaves como para confortarlo.

Le di una inmensa fuerza interior, para que pudiera soportar el dar a luz y también hasta el rechazo, que muchas veces proviene de sus propios hijos.

Le di fortaleza para que permita seguir adelante cuidando de su familia, sin quejarse a pesar de las enfermedades y la fatiga, aun cuando otros se rindan.

Le di sensibilidad para amar a sus hijos bajo cualquier circunstancia. Esa misma sensibilidad le permite compartir con ellos sus tristezas, dudas y temores.

Pero para poder soportarlo todo, le di las lágrimas. Están para usarlas, cuando las necesite. Al derramarlas vierte un poquito de amor en cada una y salva a la humanidad.

SE NECESITAN LOCOS...

Para ayudar a los cuerdos y formales...

¡Dios mío! Envíanos algunos locos,

de aquellos que se comprometen a fondo,

de aquellos que se olvidan de sí mismos,

de aquellos que saben amar con fuerza y no con palabras,

de aquellos que se entregan verdaderamente de cuerpo y alma.

Nos hacen falta locos, desafinados, apasionados,

personas capaces de dar el salto en el vacío inseguro, cuando alguien o algo los motiva,

aquellos que saben aceptar la masa anónima,

aquellos que no utilizan para su servicio al prójimo,

aquellos que acompañan e inspiran a los cuerdos...

Nos hacen falta locos, ¡Dios mío..!

Locos en el presente,

enamorado de una forma de vida sencilla,

enamorado del amor, liberadores de angustias,

amantes de la paz, libres de compromisos,

decididos a no hacer nunca exclusión,

despreciando su propia comodidad, o su vida,

capaces de aceptar toda clase de desafíos,

al mismo tiempo libres y obedientes,

espontáneos y tenaces, alegres, dulces y fuertes

y en busca de los sueños que desean hacer realidad...

Yo digo: presente!!! Y vos?

¿SERÁ QUE NOS ESTAMOS PONIENDO VIEJOS

La mayoría de la gente que entró en la universidad el año pasado nació en 1983, para ellos ha existido solamente un Papa que ha durado toda la vida. Nunca cantaron "We are the world, we are the children", y cuando García Márquez ganó el Nobel ni siquiera sabían leer. Tenían 8 años cuando la Unión Soviética se desintegró. No se acuerdan de la Guerra Fría y conocen una sola Alemania, aunque en el colegio les hayan contado que hubo dos.

Son demasiado jóvenes para acordarse de la explosión del transbordador espacial "Challenger" y probablemente nunca sabrán que fue el "Reto Pepsi". Para ellos, el SIDA ha existido toda la vida. No alcanzaron a jugar con el Atari. El CD entró al mercado cuando no tenían ni un año de vida, nunca tuvieron un tocadiscos y nunca jugaron *Pac-Man*. *Star Wars* se les hace bastante falso, y los efectos especiales les parecen patéticos, muchos de ellos no saben, o no recuerdan que los televisores solo tenían 13 canales y una "U", y se cambiaban con perilla; más aún, incluso algunos no han visto nunca televisor en blanco y negro no pueden explicarse siquiera lo que es ver la tele sin un control remoto. Nacieron tres años después que la Sony puso a la venta el *Walkman*, y para ellos los patines siempre han tenido las ruedas en línea. Y ni hablemos de la normalidad con la que ven un teléfono celular o una PC.

Puede que nunca hayan visto Plaza Sésamo, El Tesoro del Saber, Perdidos en el Espacio o El Llanero Solitario. Nunca se meten al mar a nadar pensando en "Tiburón"... Michael Jackson siempre ha sido blanco, y como van a creer que Travolta pudo bailar con esa panza?... Nunca oyeron las siguientes expresiones: "El avión, jefe, el avión", o "Abuelito dime tú".

Recuerda que toda esta gente entró a la Universidad el año pasado... ellos son los jóvenes ahora... Síntomas de que te estás poniendo viejo:

1. Cuando entiendes el texto anterior y sonríes...
2. Cuando, siendo hombre, por fin eres capaz de decirle que NO a una mujer sin remordimientos.
3. Cuando, siendo mujer, por fin eres capaz de decirle que SI a un hombre.... y sin remordimientos.
4. Cuando haces deporte y, orgulloso, le cuentas a

todo el mundo que lo haces.

5. Cuando hay remedios en la mesa de noche.
6. Cuando la virginidad hace tiempo que ya no es tema de conversación.
7. Cuando los niños con quienes, hasta hace poco, tenías cierta complicidad, ahora te dicen señor tratan de usted... o, peor aún, te dicen "tío".
8. Cuando necesitas mucho más tiempo que una mañana para recuperarte de una traspachada.
9. Cuando tú mismo cuelgas la toalla después de ducharte.
10. Cuando te molesta que otro deje la pasta de dientes destapada.
11. Cuando tus amigos se casan sin estar apurados.
12. Cuando tus primos chicos te piden cigarrillos.
13. Cuando tus sobrinos saben más que tú de computación.
14. Cuando vas a la playa y pueden pasar todo el día sin bañarte.
15. Cuando ves los partidos y conciertos por tele, en vez de ir a verlos en vivo.
16. Cuando vuelves a llevar regalo a los cumpleaños... igual que cuando eras chico.
17. Cuando, para hacer deporte, compras ropa que te tape en vez de mostrar.
18. Cuando prefieres ver a un amigo que hablar con el hoooooooooras por teléfono.
19. Cuando ya sabes lo que quieres.
20. Cuando, después de leer este e-mail, decides enviarlo a un amigo que seguro le va a gustar.

Amigos...nos estamos poniendo viejos!!!

POESÍA PROGRAMADA

Te veo por esos campos
En mis sueños cibernéticos
Ondeando al viento tus cables
Por esos campos magnéticos
Me atraviesa una descarga
Un eléctrico temblor
Cuando deslizo mi mano
Por tu panel posterior
Tengo celos de los hombres
Que tu memoria ha cargado
Que movieron tus tarjetas
Que tocaron tu teclado.
Excitaron tus circuitos
Y aunque se que no los amas
Son demasiados los hombres
Con los que has hecho programas
En que estarás procesando
Tu monitor, ¿Por qué calla?
Me estas ocultando algo
Se te nota en la pantalla
No contestas mi diskette
¿Por qué no me imprimes nada?
No almacenaste mis ruegos
¿O es que estas desenchufada?
Eres cruel e insensible
Al amor que me devora
Eres fría y sistemática

Eres muy calculadora
Grábame algún mensaje
Con esa voz digital
Puedes comenzar a hablar
A partir de la señal
Para todos los demás
No eres más que una computadora
Que no siente, ni palpita,
Para mí siempre serás
Simplemente Dora...
Dora... Mi Computita

CHISTES MÉDICOS

El médico le dice a su paciente en tono muy enérgico:

En los próximos meses nada de fumar, nada de beber, nada de salir con mujeres ni ir a comer a esos restaurantes caros y nada de viajes ni vacaciones.

¿Hasta que me recupere doctor?

¡No, hasta que me pague todo lo que me debe!

Señora en la próxima consulta será importante que analicemos el inconsciente.

Doctor, va a ser difícil que el desgraciado de mi marido quiera venir conmigo

En la consulta dice el doctor:

Me temo que tiene usted la enfermedad de Tuner

¿Y eso es grave doctor?

Todavía no lo sabemos Sr. Tuner.

Desnúdese.

Pero doctor, es que me da vergüenza

Tranquila mujer apagaré la luz

Está bien? ¿Y donde pongo la ropa Dr.?

Aquí junto a la mía

Doctor me tiemblan mucho las manos

¿No será que bebe demasiado alcohol?

Que va, ¡si lo derramé casi todo!

Veo que hoy tose usted mejor

Si doctor, es que he estado toda la noche entrenándome.

Doctor vengo a que me osculte

Rápido en el armario

Doctor, tengo complejo de fea

De complejo nada

Doctor. ¿Qué puedo hacer para que este año mi mujer no quede embarazada en vacaciones?

Llévesela con usted.

Un hombre le pide ayuda a su vecino para mover un sofá que se había atorado en la puerta de la casa.

Uno se fue a un extremo y el vecino al otro extremo.

Forcejearon un buen rato hasta que quedaron exhaustos, pero el sofá no se movía.

Olvídalo jamás podremos meter esto en la casa. Dijo el hombre.

El vecino lo mira con extrañeza y le pregunta

Ahh!... ¿Era meterlo?

DIOS, NOÉ, EL ARCA Y VENEZUELA

El Señor bajó a la tierra y habló así a Noé:

Noé, dentro de seis meses haré llover cuarenta días y cuarenta noches, hasta que toda la Venezuela sea cubierta por las aguas y los pecadores sean destruidos. Solo te salvaré a ti, a tu familia y a una pareja de cada especie animal viviente en la Venezuela. Te ordeno construir un arca y ocuparte de reunir a los animales para que, en seis meses, estén todos aquí, listos para embarcar.

Pero, Señor..., -intentó argumentar Noé García González, humilde carpintero de la zona del Petare.

Haz lo que te ordeno, Noé -bramó el Señor. En este país, la perversión, la corrupción y la injusticia han alcanzado un grado intolerable. El ansia de poder y de riqueza ha hecho olvidar mis enseñanzas. Han dejado de lado el amor al prójimo y el respeto a Dios. Les voy a dar un castigo ejemplar.

Haré lo que tú ordenas, Señor.

Pasaron seis meses, el cielo oscureció y el diluvio comenzó.

El Señor se asomó entre los negros nubarrones y pudo ver a Noé llorando amargamente en la puerta de su casa. Ninguna arca estaba construida y sólo unos pocos animales vagaban alrededor de su humilde vivienda.

¿Dónde está el arca, Noé? Preguntó Dios enfurecido.

Perdóname, hice lo que pude pero encontré grandes dificultades: Para construir el arca tuve que gestionar un permiso, autorizar los planos y pagar impuestos altísimos.

Para gestionar los permisos pedí una audiencia con Chávez y cuando la logre, me dio un discurso de lo buena que está la economía y que vería este asunto después de una gira por todos los países que le falta por conocer.

Después me exigieron que el arca tuviera un sistema de seguridad contra incendios, lo que solo pude arreglar sobornando a un funcionario además de una contribución para la sede del MVR. Algunos vecinos se quejaron de que estaba trabajando en una zona residencial y en eso perdí un tiempo

precioso, pues en la Gobernación, para habilitarme, pretendían una contribución a la campaña de reelección del gobernador emeverrista. Pero el principal problema lo tuve para conseguir la madera, pues en el Ministerio del Ambiente no entendían que se trataba de una emergencia y me dijeron que solo había madera disponible para las embarcaciones de pesca artesanal incluidas en un decreto que no contempla la construcción de arcas por ser un barco imperialista.

Luego apareció la Fuerza Bolivariana de Trabajadores, apoyada por el Ministerio de Trabajo, me exigía dar empleo a los carpinteros afiliados.

La poca madera que reuní me la robaron los círculos bolivarianos para hacer ranchos para invadir unas parcelas.

Mientras tanto comencé a buscar a los animales de cada especie y tropecé con otro problema: si no son destinados al zoológico, el Ministerio de Agricultura y Cría obliga a llenar formularios y pagar impuestos que se me hacía imposible afrontar.

El Ministerio de Infraestructura, por su parte, me exigió un plano de la zona a inundarse y cuando les envié un mapa del país, me iniciaron un proceso por desacato.

Por último, la Disip y la DIM me hicieron un allanamiento, apoyados por la policía de Bernal, en busca de no sé qué y me desbarataron lo poco que había logrado avanzar en la construcción del arca...

Noé acabó su relato y el Señor nada respondió.

Sin embargo, puso su brazo afectuosamente sobre el hombro de Noé y al cabo de pocos instantes la lluvia cesó, el cielo comenzó a despejarse, apareció un sol brillante y un bello arco iris se desplegó sobre el firmamento.

Señor,... ¿esto significa que no destruirás la Venezuela?

No, Noé, no es necesario, alguien ya se está ocupando de hacerlo...

BANANAS

Queridos hijos:

Anexo encontrarán una valiosísima información sobre las bondades y atributos del famoso cambur. Darles cambur a sus hijos, los hará mejores estudiantes, ya que estarán en mejores condiciones para el aprendizaje. También sirve para aliviarles el dolor de las picadas de mosquitos, lo que molesta tanto a ellos como a los padres.

Mis votos son por el cambur. Que les aprovecha a todos, Su padre.

Adjunto encontrará la traducción. Hoy me comí dos cambures, así que estoy protegida contra todo menos los accidentes (tuve la precaución de botar las conchas con cuidado en el cesto, por si acaso).

Esta tarde cuando estaba haciendo la traducción, me vino a visitar una gran amiga, un poco excéntrica (es profesora jubilada de biología molecular de la ULA, lo cual lo explica), pero la quiero mucho. Me dio otros datos referentes al humilde cambur. (1) Dice que los ciclistas se comen hasta ocho cambures (no sé como les caben) después de una carrera por la pérdida de potasio por el sudor. (2) Las pastillas que no traen recubrimiento pulido y que pueden ocasionar molestias en el estómago, deben tomarse envueltas en cambur. (3) Lavar bien dos cambures MANZANO y comerlos antes de cada comida, incluyendo la concha es una cura natural y efectiva para la amebiasis intestinal. (Se me olvidó preguntarle por cuánto tiempo).

Hace años en Caracas, una de mis cuñadas consiguió un uso muy peculiar para el cambur, que se ha convertido en chiste familiar. Su esposo, en sus años de joven, salía mucho con sus amigos a tomarse unos tragos. Una noche llegó muy tarde y tomadito y le dijo a mi cuñada, "Fulana, levántate y prepárame algo de comer". Su respuesta fue, "¡Cómeme un cambur!" Desde entonces, cuando queremos mandar a algún miembro de la familia a "pasear", le decimos, "¡Cómeme un cambur!"

Espero que la traducción sea todo lo que esperaba y que muchos de sus familiares y amigos pueden beneficiarse de esta panacea.

Buenas noches y muchos cariños,

EL CAMBUR

Si desea una solución rápida para los niveles bajos de energía, no hay mejor bocadillo que un cambur.

El cambur contiene tres azúcares naturales la sacarosa, la fructosa y la glucosa, así como también fibra y por consiguiente, eleva los niveles de energía de manera inmediata, sostenida y substancial.

Las investigaciones han comprobado que apenas dos cambures proporcionan suficiente energía para un vigoroso ejercicio de entrenamiento de 90 minutos. Con razón, el cambur es la fruta preferida de los grandes deportistas del mundo. Pero el aporte de energía no es la única manera en que el cambur puede ayudar a mantenernos en forma. También puede ayudar a sobrevenir o prevenir muchas enfermedades y condiciones, haciéndolo imprescindible en su dieta diaria.

Anemia: Los cambures tienen un alto contenido de hierro y pueden estimular la producción de la hemoglobina en la sangre, mejorando de esta manera los casos de anemia.

Tensión arterial: Esta singular fruta tropical tiene un contenido muy alto de potasio, pero es baja en sal, haciéndola el alimento perfecto para ayudar a vencer la tensión arterial alta. Tan es así, que la Administración de Alimentos y Drogas de los Estados Unidos acaba de permitir que la industria bananera afirme oficialmente que esta fruta es capaz de reducir el riesgo de la tensión arterial alta y de la apoplejía.

Capacidad intelectual: Este año, 2000 alumnos del colegio Twickenham (Middlesex) recibieron ayuda en sus exámenes mediante el consumo de cambures en el desayuno, durante el recreo y en el almuerzo, en un intento por aumentar su capacidad intelectual. Las investigaciones han demostrado que el alto contenido de potasio de esta fruta puede ayudar en el aprendizaje, ya que hace a los alumnos más despiertos.

Estreñimiento: Por su alto contenido de fibra, el incluir los cambures en la dieta puede ayudar a restaurar la acción intestinal normal, ayudando así a sobrevenir el problema sin necesidad de recurrir a los laxantes.

Depresión: Según una encuesta reciente llevada a cabo por MIND entre personas que sufrían de la depresión, muchos se sentían mejor después de comer un cambur. Esto se debe a que los cambures

contienen triptófano, un tipo de proteína que el cuerpo convierte en serotonina, la cual, como se sabe, le hace relajarse, mejora su estado de ánimo y en general, hace sentirse más feliz.

La Resaca: Una de las maneras más rápidas de curar una resaca es tomarse una merengada de cambur endulzada con miel de abeja. El cambur calma el estómago y, con la ayuda de la miel, aumenta los niveles reducidos de azúcar en la sangre, mientras la leche calma y rehidrata su sistema.

Acidez: Los cambures tienen un efecto antiácido natural en el cuerpo; así que, si usted sufre de acidez pruebe con comerse un cambur para obtener un alivio calmante.

Malestar gravídico matutino: Las meriendas de cambures entre comidas ayudan a mantener los niveles de azúcar en la sangre y evitan el malestar gravídico matutino.

Picadas de mosquitos: En vez de untarse crema para picadas de insectos, pruebe con frotar el área afectada con la parte interior de la concha de un cambur. Muchas personas encuentran que esto asombrosamente reduce la hinchazón y la irritación.

Nervios: Los cambures tienen un alto contenido de las vitaminas B, las cuales ayudan a calmar el sistema nervioso. ¿Exceso de peso y de trabajo? Estudios efectuados en el Instituto de Psicología de Austria encontraron que las presiones de trabajo causan el consumo excesivo de alimentos como el chocolate y las papitas fritas. Al observar a 5 000 pacientes hospitalizados, los investigadores encontraron que era más probable que los más obesos tuvieran trabajos con mucha presión. El informe concluyó que, a fin de evitar las ansias de comer inducidas por el pánico, necesitamos controlar el nivel de azúcar en nuestra sangre con meriendas cada dos horas de alimentos con un alto contenido de carbohidratos, tales como los cambures, a fin de mantener el nivel de azúcar estable.

Síndrome premenstrual: (SPM) Olvídense de las pastillas y cómase un cambur. La vitamina B6 que contienen los cambures regula los niveles de glucosa en la sangre, los cuales pueden afectar su estado de ánimo.

Úlceras: El cambur es un alimento que forma parte de la dieta para los desórdenes intestinales por su textura blanda y su suavidad. Es la única fruta cruda que se puede comer sin sufrimiento en los casos de úlcera crónica. También neutraliza el exceso de acidez y reduce la irritación, ya que recubre las paredes del estómago.

Control de la temperatura y del temperamento: Muchas otras culturas consideran el cambur una fruta 'refrescante' que puede bajar tanto la temperatura física como el temperamento emocional de las mujeres embarazadas. En Tailandia, por ejemplo, las mujeres embarazadas comen cambures para asegurar que sus bebés nazcan con un temperamento tranquilo.

Trastorno afectivo estacional (TAE): Los cambures pueden ayudar a los que sufren de TAE, ya que contienen triptófano, el cual mejora el estado de ánimo de manera natural.

El fumar: Los cambures pueden ayudar a las personas a tratar de dejar de fumar, puesto que sus niveles altos de Vitamina C, A1, B6 y B12, así como de potasio y de magnesio, ayudan al cuerpo a recuperarse de los efectos de la abstinencia de la nicotina.

Estrés: El potasio es un mineral esencial que ayuda a normalizar el ritmo cardíaco, envía oxígeno al cerebro y regula el balance hídrico del cuerpo. Cuando estamos estresados, nuestro índice metabólico aumenta, reduciendo nuestros niveles de potasio. Estos pueden balancearse de nuevo con la ayuda de una merienda de cambures altos en potasio.

Apoplejía: Según las investigaciones que aparecen en "*The New England Journal of Medicine*", el comer cambures, como parte de la dieta regular, puede disminuir el riesgo de muerte por apoplejía hasta en un 40 %!

Verrugas: Las personas entusiastas de las alternativas naturales afirman que, si se desea eliminar una verruga, coloque un pedazo de concha de cambur sobre la verruga, con la parte amarilla hacia fuera. ¡Mantenga la concha en su lugar con un emplasto o cinta quirúrgica!

Como puede ver, el cambur es realmente un remedio natural para muchos males. Al compararlo con la manzana, tiene cuatro veces más proteínas, el doble de carbohidratos, el triple de fósforo, cinco veces más Vitamina A y hierro y el doble de las otras vitaminas y minerales. Además, es rico en potasio y es uno de los alimentos más económicos que existen. Así que, quizás sea el momento para cambiar esa famosa frase de manera de decir, "¡Un cambur al día aleja al médico!"