

asuntos de salud

Volumen 12, Edición 3
Otoño 2005

preguntas y respuestas

P. Mi hija de 15 años nunca ha tenido varicela. ¿Todavía necesita vacunarse?

R. Sí. Cualquier persona de 13 años o más que nunca haya tenido varicela debe vacunarse dos veces para protegerse de la enfermedad. Las vacunas deben darse de cuatro a ocho semanas aparte.

La varicela generalmente es una enfermedad leve, pero algunas personas tienen problemas graves, como inflamación cerebral. Por eso es importante vacunarse.

P. ¿Es seguro tomar medicinas durante el embarazo?

R. Depende de las medicinas que tome. Algunas pueden tomarse mientras el bebé crece y otras no.

Algunas medicinas pueden causar defectos de nacimiento. El riesgo es más alto en las primeras semanas de embarazo, cuando se están formando los órganos principales del bebé.

Así que si está embarazada, haga lo que es más seguro. Consulte al doctor antes de tomar cualquier medicina.



Niños en movimiento



A veces queremos que los niños se callen y se queden quietos.

Pero la verdad es que ellos necesitan moverse. El ejercicio ayuda a fortalecer los músculos y huesos. También les ayuda a mantener un peso sano.

Anime a sus hijos a estar activos. Pruebe estos consejos:

- Sea un buen ejemplo para sus hijos. Muéstreles cómo se mantiene activo usted.
- Haga que el ejercicio sea una prioridad familiar. Salgan de paseo, en bicicleta o a caminar juntos, por ejemplo.

Haga que el ejercicio sea una prioridad familiar.

- Escoja juguetes y regalos que les mantengan activos, como una nueva cuerda para saltar o zapatos deportivos.
- Agregue diversión a los quehaceres. Una buena idea es poner música y moverse al ritmo mientras hacen la cama o barren el piso.

¡Haga que el ejercicio sea algo divertido!

Fuentes: American Academy of Orthopaedic Surgeons; Centers for Disease Control and Prevention



Siéntase bien sobre sí mismo

Hay días que es fácil estar contento con quien uno ve en el espejo, pero hay otros en que puede ser difícil sentirse bien sobre uno mismo.

Lo bueno es que uno puede aprender a quererse siempre, no sólo cuando todo sale bien. Eso le puede ayudar a tomar buenas decisiones, aceptar retos y hacer nuevos amigos.

Pruebe estos consejos para mejorar su autoestima:

- Tenga buenos pensamientos acerca de usted y de lo que puede hacer.
- Trate de no compararse con otras personas.
- Acepte que está bien no ser el mejor en todo. Todos tenemos cosas en las que somos buenos y otras en las que podemos mejorar.
- Ayude a los demás. Por ejemplo, ayude con el quehacer de la casa, y considere ser voluntario.
- Acepte que a veces se puede sentir triste sobre sí mismo y sobre otros, y eso es normal. ¡Nadie es perfecto!

En contra del hábito de fumar

No es ningún secreto: Fumar provoca importantes problemas de salud con el tiempo. Piense en el cáncer y las enfermedades del corazón.

Pero fumar también causa daño rápidamente. Por ejemplo: Un solo cigarrillo puede marearle, causarle náuseas y falta de aire.

Fumar puede afectar también sus calificaciones en la escuela y puede hacer que se sienta mal sobre sí mismo.

La verdad es que rechazar el tabaco puede ser duro, especialmente si está estresado o si le presionan para que fume.

Pero usted puede ponerse en contra de fumar, y estos consejos pueden ayudar:

- No deje que nadie le convenza que fumar está bien.
- Sepa la verdad. Hay películas, programas de TV y revistas que muestran fumar como una moda, pero la mayoría de los adolescentes y adultos no fuman.
- No tire su dinero

comprando tabaco. Piense en el dinero que tendrá para otras cosas que necesita o quiere.

La verdad es que rechazar el tabaco puede ser duro.

- Pase su tiempo con amigos o haciendo deportes, pero no fumando. Si necesita ayuda para no fumar, hable con alguien en quien confíe. Podría empezar hablando con su doctor o consejero escolar.

Fuentes: American Academy of Family Physicians; Centers for Disease Control and Prevention

La verdad sobre broncearse

Tal vez se le antoje estar bronceado, pero podría pagar un precio muy alto.

Pasar demasiado tiempo bajo el sol puede causarle arrugas prematuras y una piel que parezca cuero.

Lo peor es que demasiado sol puede provocar cáncer de piel. El tipo más serio de cáncer de piel puede hasta poner su vida en riesgo.

Si piensa que las camas de bronceado son más seguras para su piel, piénselo otra vez. Los estudios demuestran que los rayos dañinos de las camas de bronceado son parecidos o hasta más fuertes que los del sol.

Lo bueno es que usted puede broncearse sin correr riesgos.

Pruebe las cremas de bronceado sin sol que están disponibles ahora.

Fuente: American Academy of Dermatology



El calcio es importante

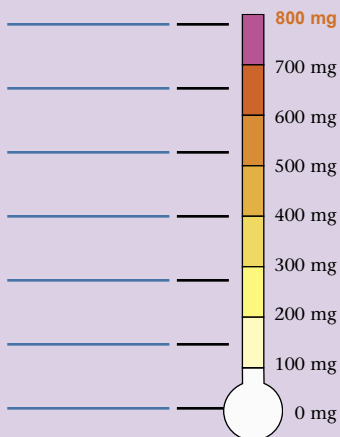
El calcio ayuda a mantener sanos dientes y encías, así que asegúrate que tomas lo suficiente.

Escoge lo que te guste de la lista de abajo y decide qué comer para tomar la cantidad diaria necesaria de calcio. Apunta los alimentos a la izquierda y suma el total de calcio en el termómetro.

ALIMENTOS	CANTIDAD DE CALCIO	ALIMENTOS	CANTIDAD DE CALCIO
1 rebanada de pizza de queso	220mg	½ taza de macarrón con queso	180mg
1 taza de yogurt solo sin grasas	450 mg	1 taza de jugo de naranja (con calcio)	300 mg
1 taza de brócoli cocido	90 mg	½ taza de pudín de chocolate	153 mg
1 taza de leche	300 mg	3 tortillas de maíz	132 mg
½ taza de yogurt congelado	118 mg	2 onzas de queso americano	350 mg

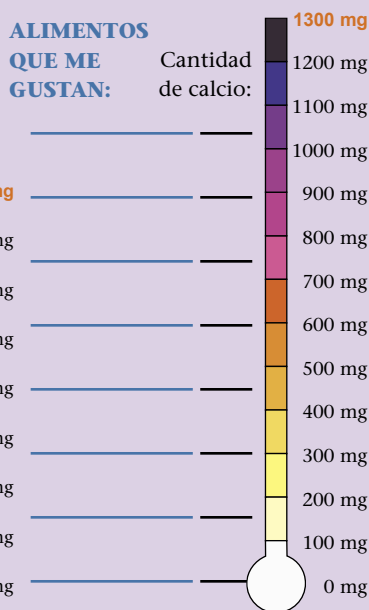
Si tienes entre 4 y 8 años, necesitas esta cantidad de calcio.

ALIMENTOS QUE ME GUSTAN: Cantidad de calcio:



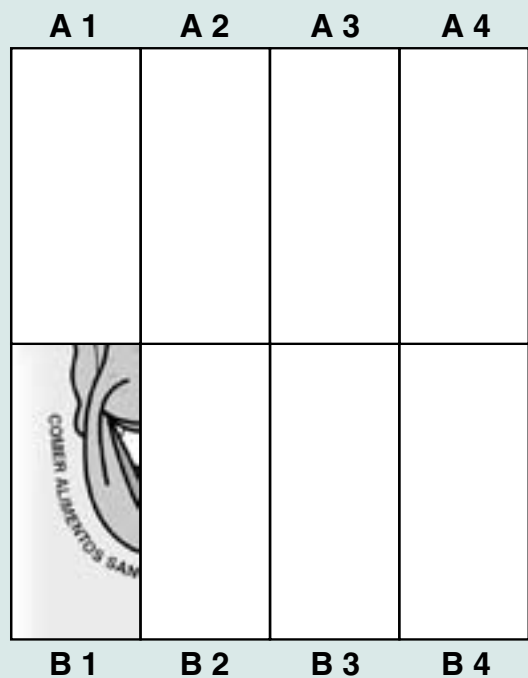
Si tienes entre 9 y 18 años, necesitas esta cantidad de calcio.

ALIMENTOS QUE ME GUSTAN: Cantidad de calcio:



¿Cómo puedes mantener una linda sonrisa?

Descúbrelo recortando lo que se ve en estas cajas y pegándolo en los cuadrados correctos.



Los niños y la TV

La televisión tiene mala reputación, pero si se usa bien, puede ser educativa y entretenida para los niños.

La clave es tener buenos hábitos, y estos consejos pueden ayudar:

Establezca límites. No permita que vean más de dos horas cada día.

Ayúdelos a que escojan bien. En vez de cambiar canales, consulte la guía de televisión para ayudarles

a escoger los programas. Apague el televisor cuando se acabe el programa.

Sea un buen ejemplo.

Limite el tiempo que ve la TV y escoja con cuidado el tipo de programas que ve.



Fuente: American Academy of Pediatrics

8 hábitos de los niños sanos

Anime a sus hijos a hacer lo siguiente:

1. Mantenerse físicamente activos por lo menos una hora al día.
2. Pasar menos de dos horas al día frente al televisor, o jugando en la computadora o videojuegos.
3. Comer al menos cinco porciones de frutas y vegetales cada día.
4. Entre comidas, comer más tentempiés saludables en vez de

comida chatarra.

5. Comer o beber al menos tres alimentos lácteos cada día.
6. Comer menos comida chatarra (menos de una vez por semana) y elegir alimentos más saludables.
7. Beber al menos dos vasos o botellas de agua al día, en lugar de refrescos o sodas.
8. Comer porciones más pequeñas pues "más" no es "mejor".

Solos en casa: Lo que sus hijos necesitan saber

Muchos niños están solos en casa después de la escuela.

A los 11 ó 12, casi todos los niños pueden estar solos dos ó tres horas. Pero usted necesita decidir si su hijo puede con la responsabilidad.

Cuando llegue el momento, enséñeles a sus hijos:

- A avisarle a usted o a un vecino cuando llegue a casa.
- A llamar al 911 y decir cómo llegar a su casa si hay emergencias.
- A mantener siempre cerradas las puertas y ventanas. Enséñeles cómo abrir los seguros o candados para salir en una emergencia.
- A no dejar entrar a nadie a la

casa sin su permiso.

- A no informarle a nadie que está solo.
- A traer una llave de la casa en un lugar seguro, como una bolsa o calcetín.
- A nunca entrar a una casa o apartamento vacío si algo no se ve bien. Una ventana rota o la puerta abierta pueden significar peligro.