

asuntos de salud

Volumen 13, Edición 3
Otoño 2006

lo que debe saber

Si necesita ayuda para tener éxito

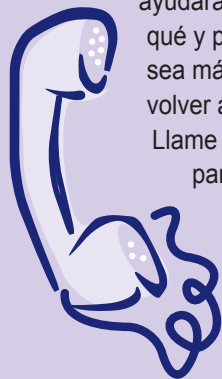
Todos los que han tratado, saben que no es fácil dejar de fumar. Pero la ayuda está tan cerca como su teléfono, y con esta ayuda, se duplican sus probabilidades de tener éxito. Sólo llame a la línea de ayuda.

Cuando usted llama, puede hablar con un experto acerca de cómo dejar de fumar y desarrollar un plan para ayudarle a hacerlo. Estos expertos también pueden enviarle información por correo.

Si vuelve a fumar, ellos le ayudarán a entender por qué y pueden hacer que sea más fácil para usted volver al buen camino.

Llame a la línea nacional para dejar de fumar al
(800) 784-8669.

Fuentes: American Cancer Society;
National Cancer Institute



¿Necesita una razón para dejar de fumar?

Cáncer, enfermedades del pulmón y enfermedades del corazón.

Evitar esas cosas debería estar entre las razones principales para dejar de fumar, pero hay muchos otros beneficios al dejar el hábito. He aquí algunas cosas que pueden motivarle.

Proteja a sus seres queridos del humo de segunda mano. Los niños que respiran este humo tienen riesgos de asma e infecciones de oído y pulmón.

Véase mejor. Cuando deje de fumar sus dientes se verán más

blancos y tendrá mejor aliento. También evitará las arrugas de la piel que causa el fumar.

Mejore sus sentidos. Fumar disminuye su sentido del gusto y el olfato, pero a los pocos días de dejar de fumar, sus sentidos mejorarán.

Ahorre tiempo y dinero. Fumar cuesta mucho, y usted desperdicia tiempo al tener que ir a comprar cigarrillos, sin mencionar el tiempo que lleva cada vez que tiene que salir a fumar.

Fuente: National Cancer Institute



Cuidados básicos

del bebé

Consejos de alimentación para la madre y el bebé

La hora de alimentar al bebé, amamantándolo o con el biberón, es buen momento para acercarse al bebé. Estos consejos pueden serle útiles.

Conceptos básicos para amamantar

Amamantar puede requerir práctica. Tenga paciencia. Pronto harán un buen equipo.

La boca del bebé debe cubrir la mayor parte del área alrededor del pezón y no sólo el pezón. La boca del bebé debe estar bien abierta y el pezón debe estar lo más adentro posible.

Usted debe:

- Alimentar al bebé frecuentemente, al menos ocho veces al día. Deje que el bebé se alimente cuando tenga hambre.
- Hacer eructar al bebé al menos dos veces cada vez que come.
- Asegurarse de que el bebé moje los pañales al menos ocho veces por día.

Conceptos básicos para dar el biberón

Lo mejor es amamantar al bebé. Pero no todo el mundo puede o decide amamantar.

Si alimenta con el biberón, pregúntele al doctor cuál es la mejor fórmula para su bebé.

Y considere estos consejos:

- Esterilice los biberones y chupones en agua hirviendo durante cinco minutos o en la lavaplatos.
- Siga las instrucciones de la etiqueta para mezclar la fórmula con agua. Guárdela en el refrigerador hasta que la use.
- Hierva el agua y déjela enfriar antes de agregarle la fórmula.
- Nunca caliente el biberón en el microondas.

Pregúntele a su doctor lo que necesite, y disfrute este momento para acercarse más a su bebé.

Fuentes: American Academy of Pediatrics; U.S. Food and Drug Administration

¿Cuándo es un problema que los niños se chupen el dedo o usen chupete?

Los bebés nacen con este hábito.

Los niños generalmente se calman al chuparse uno o varios dedos o el chupete. Es algo natural.

Pero si este hábito continúa por mucho tiempo, puede provocar problemas como dientes chuecos si el niño succiona muy fuerte.

Los niños deben dejar de chupar antes de que les salgan los dientes delanteros permanentes. La mayoría generalmente deja de hacerlo antes de los 4 años.

Si le preocupa la costumbre que su niño tiene de chupar, puede hacer lo siguiente:

- Dígale al dentista que revise cómo le están saliendo los dientes.
- Felicite a su hijo por no chupar.
- Calme a su hijo. Los niños generalmente se chupan el dedo buscando seguridad.

A veces los dentistas recomiendan una medicina amarga o un aparato para que los niños no se chupen el dedo.

Fuentes: American Academy of Pediatric Dentistry; American Dental Association

 Para aprender más sobre el cuidado del bebé, visite el sitio de la Academia Americana de Pediatría: www.aap.org.

sólo para niños

En caso de incendios: Un gran escape



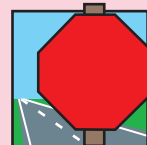
Debes saber cómo salir rápidamente de tu casa si hay un incendio. Es útil tener un mapa. Busca una hoja grande de papel y dibuja el mapa de tu casa. Marca todas las puertas y ventanas y dos formas de salir de cada habitación. Incluye también el lugar, afuera de la casa, donde tu familia puede reunirse. Practica tu plan de escape al menos dos veces al año.

Tres cosas para recordar...

Si se te prende fuego la ropa, ¿qué debes hacer?

Escribe la palabra que va con cada ilustración en las líneas de abajo para descubrirlo.

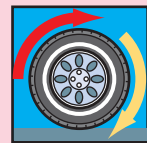
1. _____



2. _____



3. _____



RESPUESTA: 1. DETENTE. 2. TRÁTE al suelo. 3. RUEDA sobre ti mismo para apagar las llamas.

A descubrir

En la ilustración hay cuatro peligros de incendio y tres cosas que pueden ayudar a la gente en caso de incendios. ¿Puedes encontrarlos?

Marca los peligros con una cruz (X). Encierra en un círculo las cosas que pueden ayudar en caso de incendios.



RESPUESTA: Peligros de incendio: 1. Niño que juega con un arma de juguete. 2. Demasiados cables en un enchufe eléctrico. 3. Vela encendida cerca de las cortinas. 4. Ropa cerca del calentador. Seguridad en caso de incendios: 1. Detector de humo. 2. Extinguidor de fuego en el muro. 3. Copia del mapa para escapar en caso de incendios.



Páselo bien con menos estrés

Ser padres puede ser muy gratificante pero, también, muy estresante. No hay vacaciones pagadas, siempre está de guardia, y no tendrá suficiente descanso, tiempo y ayuda.

De todas formas, usted puede aliviar el estrés de criar hijos.

No trate de hacerlo todo. Pónganse de acuerdo con otros padres y tomen turnos para ayudarse a cuidar a los niños. Pídale a un familiar o amigo que le eche una mano para que descansa.

¡Quiérase y cuídesse! Si es posible, haga algo para sí mismo todos los días. Mire su programa

favorito, lea un poco o hable por teléfono con un amigo. Estas pequeñas cosas pueden mejorarle el humor.

Haga algo de ejercicio.

Caminar rápido o andar en bicicleta puede quitarle el estrés.

Si es posible, haga algo para sí mismo todos los días.

Diga si algo le estresa. Hable con otros padres en la misma situación para ver qué hacen ellos.

Tómese un respiro. Si está a

Cuide cuánta soda toman sus hijos

Una forma de ayudar a que sus hijos no aumenten de peso puede ser limitar los refrescos que toman.

Un refresco grande puede contener cientos de calorías. Aunque sólo tome unos cuantos refrescos a la semana, las calorías se van sumando, y antes de darse cuenta, uno sube de peso.

De vez en cuando está bien tomarse un refresco, pero la mayoría del tiempo es mejor que sus hijos tomen bebidas más sanas. El agua es una buena opción, así como la leche llena de nutrientes y calcio, que ayudan a que los niños tengan huesos y dientes sanos.



Fuente: American Dietetic Association

punto de perder la calma, aléjese del niño para calmarse.

No se preocupe por pequeños. Deje de enojarse por los errores de los niños y olvídelos.

Esté atento a los problemas. ¿Está cansado e irritable todo el tiempo? ¿Ya no puede disfrutar de las cosas que antes le hacían feliz? ¿Se siente inútil? Éstos son síntomas de un nivel de estrés que puede ser dañino. Hable con su doctor.

Fuentes: American Academy of Pediatrics; American Medical Association