



1922

DIARIO MI HIJO

SOCIEDAD CHILENA DE PEDIATRÍA

f Diario
Mi Hijo

N46
Abril
2018

Causas, consecuencias y soluciones

SORDERA Y PÉRDIDA DE AUDICIÓN INFANTIL

Las primeras papillas, ¿cómo y cuándo? / Vacuna contra la Influenza y alergia al huevo / Los granitos de la pubertad

Derechos del niño



ÍNDICE

- 04 Central:** Sordera y pérdida de audición infantil
- 08 Vida sana para todos:** Las primeras papillas, ¿cómo y cuándo?
- 09 Para tener en cuenta:** ¿Por qué visitar un museo?
Los artículos innecesarios para tu bebé
- 11 Mito o realidad:** Vacuna contra la Influenza y alergia al huevo
- 12 ¿Sabías que...?:** Los granitos de la pubertad
- 13 Sala de espera:** Sopa de letras / Diccionario mapuche
Publirreportaje: Huevo, un aliado para bajar de peso
- 14 El mundo y los niños:** Noticias breves de la actualidad



AUSPICIARON A DIARIO MI HIJO ESTE MES:

ASPEN, CHILEHUEVOS, TETRAPAK.

ESTAMOS EN... (POR AHORA)

Hospital Luis Calvo Mackenna
Hospital San Borja Arriarán
Hospital Félix Bulnes
Hospital Roberto del Río
Hospital Sótero del Río

Hospital Padre Hurtado
Hospital San Juan de Dios
Hospital Exequiel González Cortés
Hospital FACH
Clínica Santa María

Clínica UC San Carlos de Apoquindo
Clínica Indisa
Clínica Bicentenario
Clínica Dávila
Clínica Vespucio

Regiones (a través de Filiales)
Arica / Iquique / Antofagasta /
Calama / Copiapó / La Serena /
Valparaíso / Aconcagua /
O'Higgins / Maule / Ñuble /

Concepción / Bío Bío /
Araucanía / Los Lagos /
Los Ríos / Aysén / Punta Arenas

Director
Dr. Humberto Soriano B.
Editor
Dr. Francisco Moraga M.
Coeditora
Dra. Jimena Maluenda P.

Comité Editorial
Dr. Francisco Moraga M.
Dr. Hernán Sepúlveda R.
Dra. Sofía Aros A.
Dra. Paula Guzmán M.
Dra. Teresa Alarcón O.
Sr. Jaime Escobar A.

Contacto
Teléfonos: (56-2) 2237 15 98
(56-2) 2237 97 57
Fax: (56-2) 2238 00 46
contacto@sochipe.cl
www.sochipe.cl

Ventas
Sr. Raúl Trujillo G.
+569 9 5385916 / rtrujillo@beactive.cl

Producción
Beactive Comunicaciones



Impresión
Gráfica Andes (que sólo actúa como impresor)



IMAGEN DEL MES | Foto: Sol Morales

Si tienes una foto curiosa, entretenida, impactante o tierna de tus hijos, envíala en alta resolución a mihijo@sochipe.cl para publicarla acá o en nuestro Facebook.



Causas, consecuencias y soluciones SORDERA Y PÉRDIDA DE AUDICIÓN INFANTIL

Los seres humanos percibimos el mundo a través de nuestros sentidos y, de entre todos ellos, es el oído el que permite desarrollar el habla, generando la comunicación y la interacción social, lo que nos permite relacionarnos con los demás y realizar la gran mayoría de actividades cotidianas.

Para los niños, la audición es fundamental para aprender a hablar, por lo que su pérdida supone un gran obstáculo para su educación e integración social. En los más pequeños es fundamental que se diagnostique en las fases tempranas de la vida para que se le puedan ofrecer las intervenciones adecuadas. La Organización Mundial de la Salud calcula que alrededor del 60% de las pérdidas de audición en la niñez se podrían evitar con medidas preventivas. Y en caso de que estas causas sean inevitables, se precisan intervenciones que aseguren a los niños el logro pleno de sus potencialidades recurriendo a la rehabilitación, educación y potenciación.



REPORTAJE CENTRAL



Es muy importante que todo recién nacido se realice una prueba de cribado o screening neonatal para la detección precoz de la hipoacusia congénita. Normalmente se realiza entre las 12 y 48 horas de vida en el mismo hospital y/o clínica, ya que se trata de una prueba sencilla que no causa ninguna molestia al bebé.

La detección temprana es clave

Es muy importante detectar a tiempo una sordera infantil, ya que, si ésta existe o aparece, puede comprometer muy seriamente el desarrollo emocional, cognitivo y social del niño. Con un diagnóstico precoz y adecuado, se puede realizar un trabajo de estimulación de la comunicación entre la guagua, los papás y el entorno, para que así pueda tener un rápido efecto en su desarrollo. Si se detecta la pérdida de audición a tiempo, antes de los 6 meses, pueden evitarse las alteraciones del lenguaje y favorecer el desarrollo neuropsicológico del niño.

Las causas de pérdida de audición y sordera se pueden dividir en dos grandes grupos: congénitas y adquiridas.

Causas congénitas

Es aquella pérdida de audición que aparece en el momento de nacer o poco después. Puede ser producto de factores hereditarios o no, como complicaciones durante el embarazo y/o el parto -provocadas por rubéola materna u otras infecciones durante el embarazo-, por bajo peso al nacer, falta de oxígeno en el momento del parto, efectos adversos de algunos medicamentos durante el embarazo e ictericia grave durante el período neonatal que puede lesionar el nervio auditivo del recién nacido.

Causas adquiridas

Es aquella sordera o pérdida de audición que aparece a cualquier edad posterior. Puede ser provocada por diversos motivos: algunas enfermedades infecciosas como meningitis,

sarampión o parotiditis (paperas=; infección crónica del oído; presencia de líquido en el oído; uso de medicamentos ototóxicos; traumatismos craneoencefálicos o de los oídos; exposición al ruido excesivo o volumen muy alto; envejecimiento, ya que se degeneran las células sensoriales, y por la obstrucción del conducto auditivo producida por cerumen o cuerpos extraños (éste último suele ser leve y de fácil corrección).

Factores que influyen en la gravedad de la sordera

La repercusión más evidente está relacionada con la falta de adquisición del lenguaje, así como del aprendizaje en su conjunto y al mal desarrollo de aptitudes y actitudes sociales, incluida la autoestima. Para el niño, los problemas de comunicación pueden provocar un sentimiento de ira,

estrés y soledad. Dependiendo de determinados factores, la pérdida de audición tendrá mayor o menor repercusión en el niño que la padece. Éstos son:

- **Edad de aparición.** Como es en los primeros años de vida cuando se adquiere el habla y el lenguaje, la sordera de nacimiento es la que tendrá un mayor impacto.
- **Grado de pérdida de audición.** Puede ser desde ligero hasta profundo. Mientras mayor sea el grado de pérdida, mayor será el impacto.
- **Edad de detección e intervención.** Es fundamental detectar la pérdida de audición cuanto antes y prestarle al niño afectado los servicios de apoyo necesarios para que pueda adquirir el lenguaje hablado.
- **Entorno.** Éste influye significativa-

mente en el desarrollo del niño. Que los afectados puedan tener acceso a audífonos, implantes cocleares, lenguaje de señas y una educación especial, favorecerá que alcancen mayor igualdad de oportunidades respecto de quienes tienen una capacidad de audición normal. El apoyo de los papás y familia en general, permitirá también una mayor integración social.

Mi bebé, ¿escucha bien?

Es muy importante que todo recién nacido se realice una prueba de cribado o screening neonatal para la detección precoz de la hipoacusia congénita. Normalmente se realiza entre las 12 y 48 horas de vida en el mismo hospital y/o clínica, ya que se trata de una prueba sencilla que no causa ninguna molestia al bebé. Consiste en valorar la respuesta del

REPORTAJE CENTRAL



rarse de que su hijo es sordo o tiene una disminución de audición que le dificulta el lenguaje, no sepan cómo va a ser la comunicación con él. Es fundamental hacerse asesorar por profesionales y tener un buen apoyo con otras familias que han pasado por lo mismo, para lograr tener una buena relación con el pequeño.

Comunicarse es el primer paso para que el lenguaje se manifieste. Y eso se puede hacer desde el primer momento a través de sonrisas, abrazos, gestos, miradas, juegos, caricias... Cuando hablamos de lenguaje nos referimos a la capacidad de las personas para expresarse a través de un código, que es el idioma.

Existen distintas modalidades de comunicación, las cuales dependerán de los factores anteriormente expuestos (edad de aparición de la sordera, grado de pérdida de audición, edad de detección e intervención y entorno).

Lectura de labios

La lectura labial es aquella que permite adivinar lo que está diciendo una persona mirando los movimientos de su boca mientras habla. También influirán sus gestos y las expresiones del rostro para entender lo que se está diciendo. Para algunos niños sordos será la única manera de entender lo que se les está hablando y para otros será solo una ayuda, ya que escuchan algo más.

Para que la lectura labial sea efectiva, el niño con pérdida de audición debe tener un buen nivel de lengua oral, por lo que en casos de sordera de nacimiento suele ser más complicada de aplicar. Cuantas más palabras y frases conozca, más fácil le será leer los labios y saber lo que se le está diciendo, ya que en realidad lo que hace es reconocer las palabras que ya conoce. Si se le dice una palabra o una frase a la que no está acostumbrado, no logrará entenderla. Además, la lectura labial les ayuda a entender lo que les están diciendo, pero eso no implica que vayan a hablar bien. Para que un niño sordo o con pérdida de audición pronuncie bien, tendrá que hacer otro tipo de ejercicios y actividades. Un fonólogo o un logopeda puede ayudar mucho en esta tarea.

El lenguaje de signos y la variante bimodal

El lenguaje de signos es aquel que se entrega con las manos, la expresión facial y el cuerpo. Al ser visual, les resulta fácil de aprender a los más pequeños. Gracias a ella les resultará más fácil entender lo que significan las palabras y les permitirá expresarse.

Para romper con algunos mitos hay que decir que el lenguaje de signos

bebé a ciertos estímulos auditivos mediante un aparato que emite un sonido que provoca una especie de eco que es analizado y valorado para dar una respuesta positiva o negativa a la prueba.

Pero como no siempre son detectados los problemas de audición, hay que estar alerta a determinadas señales como por ejemplo:

- Cuando un bebé recién nacido no muestra sobresalto ni se despierta ante cualquier ruido del ambiente. Observa atentamente su entorno

pero no reacciona a ruidos.

- Si la guagua ha tenido tratamientos con antibióticos o medicamentos que pueden causar pérdida auditiva como efecto secundario.
- Cuando los bebés y niños hacen mucho ruido durante los juegos.
- Cuando un bebé, de más de 3 meses, no voltear al llamarlo.
- Cuando un bebé de aproximadamente 1 año no se inicia en el lenguaje.
- Cuando un niño, en su primer año

de vida, no balbucea ni se vuelve o contesta ante los sonidos y las llamadas normales en una familia.

- Cuando un niño, de 2 años de edad, aún no dice "papá" ni "mamá"; atiende solamente a órdenes sencillas y básicas sin mirar a quien habla.
- Cuando a los 3 años de edad no dice palabras, sino que emite ruidos que no se entienden; no es capaz de repetir frases de más de dos palabras.
- Si a los 4 años de edad, no sabe contarlos espontáneamente lo que pasa.

- Cuando a los 5 años de edad, aún habla como bebé.

- Si es demasiado pasivo y no molesta; es demasiado tranquilo.

- Pronuncia mal las letras: R, S, D, L, J, y T.

- Utiliza el mismo oído para ver televisión o escuchar música.

Ante cualquiera de estos signos de alerta, hay que acudir al pediatra.

Comunicación con un niño sordo

Es normal que los padres, al ente-

La lectura labial es aquella que permite adivinar lo que está diciendo una persona mirando los movimientos de su boca mientras habla. También influirán sus gestos y las expresiones del rostro para entender lo que se está diciendo. Para algunos niños sordos será la única manera de entender lo que se les está hablando y para otros será solo una ayuda, ya que escuchan algo más.



REPORTAJE CENTRAL

no es universal. Hay diferentes lenguajes de signos que varían de un país a otro, e incluso, dentro de un mismo país pueden existir distintas variantes.

La mejor manera de que un niño sordo pueda tener un desarrollo completo, es a través de la comunicación bimodal, que es la forma de comunicarse que consiste en acompañar el habla con signos. El lenguaje oral se produce con la voz y se entiende por el oído, mientras que el lenguaje de signos se expresa con manos y cuerpo, y se entiende por la vista. Pero, además, cada uno tiene una estructura diferente: el orden de las palabras y los signos en las frases, también suele ser diferente.

El sistema de apoyo a la comunicación bimodal facilita la comunicación, ya que no es fácil entender todo lo que se dice cuando se utiliza la lectura labial, ni entender todo lo que se dice, aunque se lleve audífono o implante coclear. Hay muchas palabras que no se entienden y una buena forma de facilitarlos es usando apoyos visuales como son los signos, ayudando a comprender mejor el mensaje.

Para los padres de niños sordos este sistema es fácil de aprender ya que, aunque deban aprender algunos signos, la comunicación será mayoritariamente oral. Además, el sistema bimodal permitirá que se puedan comunicar desde que el niño sordo es muy pequeño, ya que los signos los pueden aprender muy pronto. Al principio unos pocos signos y poco a poco se irán usando cada vez más.

El sistema bimodal estimula también el aprendizaje del lenguaje oral, ya que da mucha información sobre el orden de las palabras en las frases y su estructura. El niño podrá ver con más facilidad qué palabra va primero y cuál va después, porque advertirá el orden de los signos mientras habla el papá o la mamá. Esta información le será muy útil para aprender mejor el lenguaje oral.

Utilizar una comunicación bimodal no implica que no se use el lenguaje de signos, porque no hay que elegir entre uno u otro, sino que se pueden usar las dos formas, dependiendo del momento y la situación.

Todos los niños son diferentes y cada uno lleva su ritmo en el aprendizaje, por lo que puede que tarde más o menos en hablar y no lo haga igual que los demás de su edad. Pero poco a poco irá progresando. Que se relacione con otras personas sordas que utilicen el lenguaje de signos, y que sus familiares aprendan también este lenguaje, hará que la comunicación en casa sea más fluida y placentera. **MH**



La mejor manera de que un niño sordo pueda tener un desarrollo completo, es a través de la comunicación bimodal, que es la forma de comunicarse que consiste en acompañar el habla con signos. El lenguaje oral se produce con la voz y se entiende por el oído, mientras que el lenguaje de signos se expresa con manos y cuerpo, y se entiende por la vista. Pero, además, cada uno tiene una estructura diferente: el orden de las palabras y los signos en las frases, también suele ser diferente.



VIDA SANA PARA TODOS



Las primeras papillas deben ser complementarias con la leche materna. Es decir, la leche seguirá siendo el alimento principal y el resto de alimentos tienen como misión ofrecer nutrientes adicionales.

Las primeras papillas, ¿cómo y cuándo?

Idealmente, durante los seis primeros meses de vida, el bebé debe alimentarse exclusivamente de leche materna, ya que es el mejor y más completo alimento que puede existir para una guagua. Es a partir de ese período, cuando se comienza a introducir la alimentación complementaria para prepararle para nuevos sabores. Frutas, verduras y cereales, junto a carne baja en materia grasa, serán sus primeras papillas. Ojo, que puede ocurrir que al principio el pequeño muestre sensación de desagrado y rechazo, ya que ha pasado de tomar su habitual ración de leche materna, al gusto y textura diferente de la papilla.

Los siguientes puntos pueden ser indicadores de que tu bebé está listo para la alimentación complementaria:

- Sigue con la mirada la comida que tú comes.
- Abre la boca mientras te ve comer.
- Intenta tomar tu comida.
- Se introduce en la boca comida que está a su alcance.
- Después de haberle dado el pecho o el biberón, cada vez reclama antes de que se le vuelva a alimentar.

Las primeras papillas deben ser complementarias con la leche materna. Es decir, la leche seguirá siendo el alimento principal y el resto de alimentos tienen como misión ofrecer nutrientes adicionales.

Para comenzar, las frutas recomendadas pueden ser manzana, pera, durazno, damasco o plátano, y poco a poco ir incorporando el resto. Bien maduras y lavadas, lo ideal es incor-

porarlas con cáscara, aprovechando por completo su aporte nutricional. Es importante no agregar azúcar ni miel en sus papillas de frutas. Pero la fruta representa el aporte de vitaminas naturales, nutrientes y fibra necesarios, además que conocerá nuevos aromas, texturas, sensaciones y gustos, hasta el momento desconocidos para él.

Las verduras aportarán muchos micronutrientes y vitaminas que actúan como antioxidantes y protegen de varias enfermedades crónicas. Éstas se ofrecerán cocidas a partir de los 6 meses en forma de puré, y siempre cocinadas sin sal ni aceite. Antes de hervirlas, las hortalizas se deben lavar y pelar (según el caso) para eliminar las sustancias que puedan estar en la piel. Acto seguido, han de cocerse hasta que estén blandas para que puedan ser trituradas fácilmente. Las verduras que no vayan a consumirse al momento, deben enfriarse, taparse y guardarse en el refrigerador. Después se pueden volver a calentar, pero durante poco tiempo.

Las hortalizas recomendadas para los primeros purés son: papa, poroto verde, zapallo, zapallo italiano y zanahoria. En realidad, las mismas verduras que consume el resto de la familia.

La carne baja en materia grasa como la posta en caso de vacuno o la pechuga en caso de aves, 3 a 4 veces por semana aportan zinc, vitaminas del complejo B, hierro y proteína de buena calidad.

Las legumbres (idealmente con ho-

llejo), los pescados y mariscos y los huevos (entero, no es necesario separar yema y clara) se incorporan gradualmente desde los 7 meses, en ese orden, para que al año ya esté incorporado a la comida de la casa.

En cuanto al cambio de consistencia, de licuado o papilla a molido con el tenedor, se debe determinar según la aparición de sus dientes. Una edad promedio son los 10 meses, pero cada niño tiene su propio desarrollo, así que será cuando ya tenga molares, momento en que se le podrá empezar a dar alimentos de consistencia blanda y picados muy pequeños. A partir del año ya se puede incorporar normalmente a la comida del hogar y puede comer lo mismo que el resto de la familia, siempre vigilando los aliños y la cantidad de sal que se le incorpore. Es en esta etapa cuando se debe comenzar a fomentar la incorporación de la ensalada, ya que así contribuiremos a insertar hábitos alimenticios saludables. Se recomienda empezar con el tomate, betarraga, zanahoria, palta y progresivamente ir incluyendo otras de consistencia blanda.

Respecto del consumo de dulces, golosinas y alimentos con alto contenido de sal o grasas, un bebé no los conoce, por lo tanto, no los pedirá. Pero, si desde pequeños fomentamos su consumo, poco a poco los comenzarán a pedir (¡y exigir!). La idea es que aprenda que este tipo de alimentos se pueden comer de forma ocasional, solo en momentos especiales o de celebración, por lo que

debemos evitar su incorporación en etapas tempranas de la vida.

Poco a poco se irán realizando los cambios alimentarios en relación a cantidad, variedad y consistencias. Lo importante es que los padres estén bien informados, de manera que

hagan los cambios en el momento adecuado. Así se logrará la madurez fisiológica de los distintos órganos y se irán introduciendo hábitos alimentarios que perdurarán durante toda su vida, ayudándoles a prevenir enfermedades.

Consejos prácticos al alimentar a tu hijo

- No obligar nunca al niño a comer.
- No utilizar el chantaje, soborno ni el castigo para que el niño coma.
- No premiar al niño por haber comido bien.
- Preparar los alimentos de una forma atractiva.
- Ofrecerle raciones pequeñas servidas en un plato grande, darle la oportunidad de repetir si lo desea.
- Evitar distracciones, nada de cuentos ni de televisión a la hora de comer.
- Respetar los gustos del niño de forma razonable, pero no permitir que coma a la carta.
- Evitar dar alimentos fuera de hora.
- Permitir que participe y que coma solo cuando lo pueda hacer.
- Darle el tiempo que necesita para comer, sin ser excesivo.
- Respetar su inapetencia, que puede estar acompañada de una enfermedad aguda. **MH**



PARA TENER EN CUENTA

¿Por qué visitar un museo?

Las investigaciones demuestran que las personas son más felices viviendo experiencias que comprando artículos materiales. Esto hace que las vivencias personales persistan en el tiempo y pasen después a formar parte de nuestros recuerdos. Por lo tanto, salir de paseo a visitar un museo, será sin duda una grata experiencia para todos, tanto pequeños como grandes. Y no solo eso, las exposiciones permiten conocer distintas formas de entender el mundo, y suelen ir acompañadas de actividades para los niños.

Al tiempo que se divierten, pasean y disfrutan de un tiempo de vida en familia, los más pequeños aprenden sobre variadas temáticas en las visitas a museos. Podrás enseñarles materias como historia, naturaleza, arte o incluso ciencia. Es imposible salir de un museo sin haber obtenido alguna información o conocimiento durante la visita. Nos permiten escapar a un tiempo y a un lugar diferente.

Algunos museos que visitar en Santiago
La Chascona

Se trata de una de las casas de Pablo Neruda, poeta chileno y Premio Nobel de Literatura. Está a un costado del Cerro San Cristóbal, cerca del Barrio Bellavista. Cuentan que fue construida por Matilde Urrutia, su amor secreto en aquella época, y en su honor la bautizó como "La Chascona," pues era el apodo que le daba a ella por su abundante cabellera rojiza.

Fernando Márquez de La Plata 0192, Providencia

Marzo a diciembre: martes a domingo, de 10:00 a 18:00 hrs.

Enero y febrero: martes a domingo, de 10:00 a 19:00 hrs.

Lunes cerrado.

Entrada general: \$7.000

Entrada preferencial: \$2.500 para estudiantes y chilenos mayores de 60 años.


Museo Nacional de Historia Natural

Ubicado en el Parque Quinta Normal, el Museo Nacional de Historia Natural funciona desde 1875 en un imponente edificio de estilo neoclásico. El terremoto de 2010, provocó serios daños al edificio, por lo que estuvo cerrado hasta el 18 de mayo de 2012 (Día Internacional de los Museos), momento en que reabrió sus puertas con una renovada propuesta. Actualmente, se hace un recorrido de norte a sur en el que se detalla primero el origen de la vida y la Tierra, y luego destaca los paisajes naturales y culturales de nuestro país. Una salida bien entretenida para toda la familia.

Martes a sábado, desde las 10:00 a 17:30 horas

Domingos y festivos (salvo lunes) desde las 11:00 a 17:30 horas

Entrada liberada.


Museo de Ciencia y Tecnología

Ocupa el edificio el Partenón, ubicado al interior del Parque Quinta Normal. Es el primer museo interactivo creado en el país con el objetivo de difundir la ciencia y la tecnología como apoyo para la enseñanza. Sus amplias salas reúnen una interesante muestra que sorprende con temáticas científicas y tecnológicas como geología, astronomía o electromagnetismo, presentadas en un marco de experimentación y descubrimiento para el visitante.

Martes a viernes, de 10:00 a 17:15 hrs.

Sábado, domingo y festivos, de 11:00 a 17:15 hrs.

Adultos: \$800.

Niños y estudiantes: \$650.

Adultos mayores: \$400.


Museo Ferroviario de Santiago

Creado en 1984, cuenta con la colección más completa de locomotoras del país y de Latinoamérica. La exhibición del museo se compone de 15 locomotoras y 4 coches –uno de ellos, el Primer Coche Presidencial-. Cada una de las piezas es considerada un valioso testimonio de la historia del transporte ferroviario nacional. También se encuentra dentro del Parque Quinta Normal.

Martes a viernes, de 10:00 a 17:50 hrs.

Sábado, domingo y festivos, de 11:00 a 18:50 hrs.

Adultos: \$800.

Niños y estudiantes \$500.

Adultos mayores: \$400. MH



PARA TENER EN CUENTA

La anticompra: Los artículos innecesarios para tu bebé



Durante el embarazo, muchas mamás suelen buscar información de todo tipo para estar preparadas al momento de la llegada de sus bebés. Ahí se dan cuenta de la infinidad de productos para guagua que se encuentran disponibles en el mercado. Claro, todo parece tentador y súper necesario, pero muchos de esos artículos no solo son inútiles, sino que incluso pueden ser perjudiciales para la salud y desarrollo de los niños. Además, pueden representar un costo económico considerable.

A continuación, te presentamos algunos de esos productos ofrecidos comúnmente, para que tengas en cuenta que NO debes incluirlos en el listado de necesidades para tu bebé:

NO a los cotonitos para las orejas

El uso de estos cotonitos puede llegar a dañar los pequeños vellos que existen en el conducto externo del oído. Estos pelillos son importantes porque con su movimiento impiden la entrada de cuerpos extraños y favorecen la expulsión natural del cerumen. Es por ello que no debes utilizar los famosos cotonitos, ya que favorecen la acumulación de más cerumen del necesario y además puede impactarlo en la profundidad del conducto. También está demostrado que pueden causar muchas patologías auditivas, como pérdida de audición por heridas, infecciones e, incluso, perforaciones del tímpano.



Si necesitas realizar una limpieza del oído, debe hacerse en condiciones de seguridad con un paño húmedo, siempre de adentro hacia afuera, sujetando bien la cabeza del niño y con mucha precaución de no profundizar más allá del inicio del conducto.

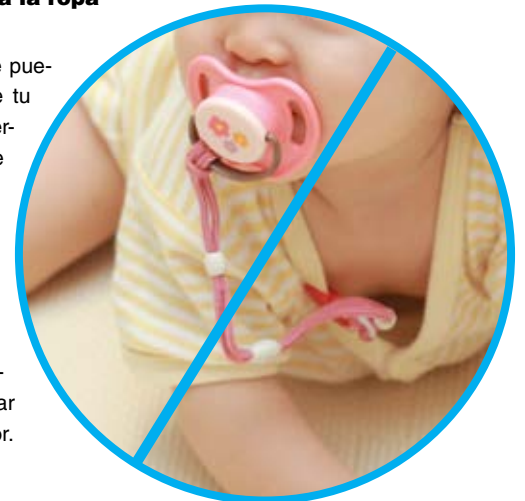
NO al collar de ámbar

La salida de dientes NO es un proceso doloroso como lo podemos recordar de cuando éramos niños y cambiamos nuestros dientes de leche por los definitivos. Por lo tanto, es un mito que estos collares alivien un supuesto dolor de los dientes al salir. Además, la absorción de aceites a través de la piel es prácticamente imposible. Pero, por el contrario, hay innumerables casos de reportes de muerte de niños por asfixia y atragantamientos por culpa de las cuentas de estos collares. Además, pueden provocar la rotura de dientes y daños en las encías, así como impactación de las cuentas en oídos y fosas nasales.



NO a ponerle sistemas de sujeción a la ropa para el chupete

El uso de chupete es muy controversial. Se puede justificar en algunas circunstancias que tu pediatra puede recomendar. Pero nunca permitas que se transforme en un objeto que manipule a voluntad tu hijo. Si lo vas a usar, debes controlar su uso tú. No debes usar cadenas o cordelitos para fijar el chupete a la ropa. En especial, hay que evitar colgárselo del cuello para evitar accidentes. Es decir, si existe algún motivo para el uso del chupete, debe ser manipulado exclusivamente para los fines propuestos y nunca dejar que sea de libre disponibilidad para el menor.



NO a los andadores

El principal problema de los andadores es que su uso ha provocado numerosos casos de accidentes graves en menores de 15 meses. El choque con muebles y las caídas por las escaleras, son los principales motivos de las lesiones producto de su uso. Esto es porque en muchas ocasiones los niños quedan sin la vigilancia de un adulto. Además, el andador retrasa la marcha ya que impide al niño lograr la adecuada fuerza en sus extremidades al evitar que sus músculos venzan la gravedad, favorece el apoyo en la punta de los pies y sobrecarga sus huesos y articulaciones. Por si fuera poco, en el andador pueden alcanzar el cordón del hervidor de agua, llegar a lugares donde se encuentran objetos cortantes, elementos tóxicos y generadores de calor como estufas o calefactores.

La mejor forma para que los niños empiecen a caminar, es respetar sus propios procesos y desarrollo motor. Se puede aprovechar algún pasillo largo para jugar tomándolo por la espalda y al pequeño le quedará al menos una mano libre para apoyarse en la pared. También se puede poner a su alcance algo en lo que pueda sujetarse. Antes de empezar a caminar, los niños inician el gateo, proceso durante el cual aprenden a incorporarse con apoyo, se miran los pies al iniciar sus primeros pasos, alcanzan y manipulan objetos a su alcance para experimentar, desarrollar sus cualidades táctiles, olfativas y visuales. Si el niño utiliza andador, no podrá experimentar nada de eso. **MH**



MITO O REALIDAD

Vacuna contra la Influenza y alergia al huevo

La alergia al huevo es una de las alergias alimentarias que se pueden ver en los niños, y como la vacuna contra el virus de la Influenza se cultiva en embriones de pollo, de ahí la preocupación de los padres que piensan que estas vacunas pueden contener trazas residuales de huevo y causar reacciones en pacientes alérgicos a este alimento. Sin embargo, distintos estudios han demostrado que las cantidades de huevo en estas vacunas son insuficientes para desarrollar reacciones alérgicas.

La ingestión previa de huevo no es un prerrequisito para recibir esta vacuna. Las enfermedades atópicas en general, así como la alergia alimentaria, no contraindican la administración de esta vacuna. Los pacientes con diagnóstico de alergia al huevo cuya manifestación clínica es solo urticaria, pueden recibir la vacuna en su vacunatorio habitual, mientras que quienes tienen una historia de alergia grave, lo que se denomina anafilaxia por huevo, deben recibir la vacuna anti-Influenza bajo supervisión médica en un centro de salud que tenga los elementos para tratar una reacción alérgica potencialmente grave, ya que el paciente deberá estar en observación 30 minutos después de su administración.

En conclusión, en ningún caso la alergia al huevo contraindica la administración de la vacuna antiinfluenza. Por lo tanto, se trata de un mito. **MH**



En esta vuelta a clases escoge envases de Tetra Pak®

- Livianos, cómodos y fácil de transportar.
- Los alimentos permanecen seguros, protegidos y frescos.
- Envase mantiene el sabor, color y valor nutricional de los alimentos.
- 100% reciclables.
- Ideales para las colaciones.



Visita www.tetrapak.cl

Tetra Pak Chile

@tetrapak_cl

¿SABÍAS QUE...?

Si tus hijos padecen de este problema, es importante insistirles en una alimentación saludable que evite el exceso de calorías y grasas saturadas, que procuren un aseo diario de la piel de la cara y acudir al dermatólogo para consultar cuál es el mejor tratamiento.



Los granitos de la pubertad

La pubertad describe la etapa inicial de la adolescencia, momento en el que se producen transformaciones en cuerpo y mente, que marcan el final de la niñez y el inicio del desarrollo que llevará a ser adulto. Son muchos los cambios en esta época y el acné juvenil es todo un clásico.

Diversos estudios aseguran que la mayoría de los adolescentes padecen de acné, aquellos granitos rojos tan comunes de la pubertad que llamamos espinillas. Esto ocurre porque durante este período de la vida, los testículos y ovarios tienden a producir más andrógenos (hormonas sexuales masculinas), que están relacionados con un aumento de la producción de grasa desde las glándulas que se encuentran en la piel, y ésta puede llegar a acumularse junto a diferentes bacterias que viven en la piel, causando una inflamación. Es en ese momento en que aparece el odioso granito. La zona donde se acumulan más de estos granitos o espinillas, es la llamada zona T de la cara: frente, nariz y barbilla, aunque también pueden aparecer en cuello, hombros, pecho y espalda.

Aunque todos hemos pasado por esta etapa y sufrido de granitos, el acné puede llegar a ser



un gran problema para los adolescentes ya que en ocasiones puede ser muy intenso y extenso, pudiendo acarrear consecuencias importantísimas para su autoestima.

El acné se puede manifestar de muy variadas formas. Las más habituales son:

- Puntos blancos debajo de la superficie de la piel.
- Puntos negros en la superficie de la piel.
- Granos rosados abultados que pueden doler al tocarlos, llamados pápulas.
- Granos rojos en la parte inferior con pus en la parte de arriba, conocidos como pústulas.
- Granos de mayor tamaño y sólidos que se forman dentro de la piel y causan dolor, cuyo nombre es nódulos.
- Y quistes, granos que se alojan a más profundidad que tienen pus en su interior, causan dolor y pueden llegar a dejar cicatrices.

En cualquier caso, para controlar el estado de la piel es importante llevar una correcta rutina de higiene corporal y facial. Todos los días hay que lavarse la cara con un jabón suave y sin frotar con fuerza. En ocasiones, y bajo la supervisión médica, puede ser necesario una exfoliación o el uso de medicamentos de aplicación local que

pueden ayudar a controlar el acné juvenil. También es recomendable evitar el uso excesivo de cosméticos ya que un error que cometen muchas adolescentes es ponerse muchas capas de base de maquillaje, y demasiado gruesas que no dejan respirar la piel. También existen algunos cosméticos adaptados que contienen algunos productos anti acné, que deben ser usados solo bajo recomendación médica.

Si tus hijos padecen de este problema, es importante insistirles en una alimentación saludable que evite el exceso de calorías y grasas saturadas, que procuren un aseo diario de la piel de la cara y acudir al dermatólogo para consultar cuál es el mejor tratamiento para el acné juvenil en aquellos casos en que las lesiones son muy extensas, ya que solo el especialista podrá evaluar si es necesario tomar algún tipo de medicamento o solo utilizar determinados productos de limpieza facial.

¡Ah! Y aunque sea muy tentador, evita apretar los granitos, la aplicación de pasta dental o manipular con alfileres, ya que se puede producir una infección que puede ser muy grave si abarca la cara o dejar cicatrices de difícil manejo. **MH**



SALA DE ESPERA

SOPA DE LETRAS

En esta sopa de letras se han escondido doce países de habla hispana: Argentina, Chile, Colombia, Cuba, Ecuador, España, Guatemala, México, Nicaragua, Panamá, Perú y Uruguay. ¡Encuétralos!

A	I	B	M	O	L	O	C	N
R	N	E	S	P	A	Ñ	A	I
O	C	I	X	E	M	P	R	C
G	U	A	T	E	M	A	L	A
C	B	P	A	N	A	M	A	R
H	Y	I	L	E	A	P	P	A
I	O	C	I	X	E	G	E	G
L	H	Y	A	U	G	U	R	U
L	H	Y	A	U	G	U	R	U



PUBLIRREPORTAJE

Huevo, un aliado para bajar de peso

Los resultados del estudio internacional *Factores de Riesgo para Enfermedades No-transmisibles (NCD-RisC)*, publicado en la revista científica *The Lancet*, revelaron que, entre 1975 y 2014, los hombres chilenos aumentaron 9,4 kilos de peso corporal, y las mujeres 8,5 kilos en promedio.

Estos resultados, tanto en adultos como en niños, se vinculan con un cambio en el equilibrio energético producto de un incremento de la ingesta calórica, especialmente de alimentos densos en energía, y una disminución en la actividad física y aumento en estilos de vidas sedentarios.

Para ambos sexos, el exceso de peso implica un impacto negativo en la salud que se asocia al desarrollo de enfermedades como la diabetes tipo 2, hipertensión arterial, cáncer, enfermedades cardiovasculares, artritis o la apnea del sueño.

A nivel de alimentos, a la hora de querer ajustar el peso, hay algunos que son más adecuados y que entregan una serie de nutrientes fundamentales para la salud de todos los grupos etáreos.

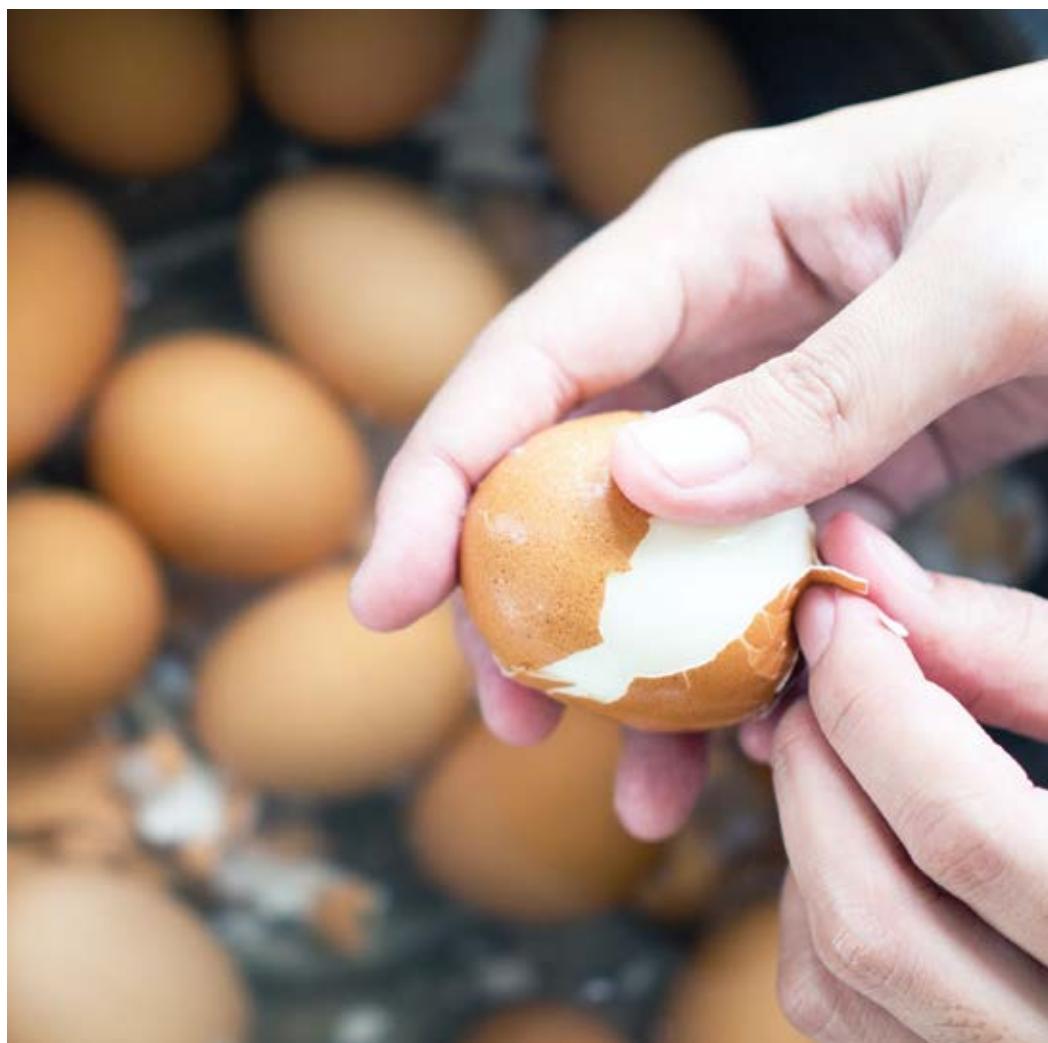
El huevo es uno de esos alimentos. Tiene un gran valor nutritivo por su contenido de proteínas, vitaminas, minerales (vitaminas A, E, Riboflavina, Niacina, Ácido fólico, Hierro, Zinc, Selenio; vitaminas D, B12, Biotina) y otras sustancias con propiedades saludables (como los ácidos grasos Omega-3), que lo hacen recomendable para la población de toda edad.

Para quienes desean bajar de peso, es ideal ya que contiene sólo 70 calorías promedio por unidad, permitiendo que sea incorporado en planes para bajar de peso, con un poder de saciedad demostrado.

“El huevo tiene efectos demostrados, ya que por la proteína que aporta, nos da sensación de saciedad y ayuda a controlar la cantidad de alimentos que uno ingiere (...) Si se agregan vegetales en la cantidad necesaria, es decir entre 3 a 5 porciones al día, colabora con un plan de alimentación con menos ingesta calórica”, señala la directora de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Chile, Soledad Reyes.

En esta misma línea, es conveniente para adolescentes y deportistas, pues dada su alta calidad proteica, es muy útil para el desarrollo muscular.

Las personas sanas pueden comer huevo todos los días. Aquellos que tengan problemas metabólicos pueden limitar las yemas a 3 o 4 a la semana, pero no presentan limitaciones para el consumo de la clara.



ESPACIO AUSPICIAO POR CHILEHUEVOS / CONTENIDO APROBADO POR COMITÉ EDITORIAL

EL MUNDO Y LOS NIÑOS

Un robot que “teletransporta” a los niños enfermos

Alyssia, producto de una enfermedad, está encerrada desde diciembre en la habitación estéril de un hospital, pero gracias a un robot mantiene un vínculo con el mundo exterior y se siente “un poco” como en casa.

Esto ocurre en la región de Auvergne-Rhône-Alpes, en Francia, donde algunos hospitales utilizan estos robots para ayudar a los niños que no pueden ir físicamente a la escuela o a sus hogares. Así, Alyssia maneja a distancia a “Beam”, como se llama el robot, y lo hace ir donde ella quiera, al tiempo que ella viaja a través de los “ojos” de Beam. De esta forma, Alyssia puede cenar con su familia, estar con su hermana en su habitación o disfrutar durante las reuniones familiares, todo de manera virtual y desde el hospital donde se encuentra.

Otro caso es el de Lydie, una adolescente que sufre de asma agudo. Frente a sus repetidas ausencias a clases, el equipo pedagógico de su instituto le propuso una alternativa hecha a la medida. En las mañanas está físicamente presente en el aula y en las tardes asiste a clase desde su hogar, también a través de Beam. Esto le permite reducir significativamente sus crisis de asma y mantener buenos resultados escolares.

El robot está compuesto de una base rodante, dos barras de metal que forman su torso y una cabeza en forma de pantalla, y su ventaja es la libertad de movimiento que tiene. El experimento ha sido tan exitoso que se decidió financiar la construcción de 60 robots, valorados en 6.000 euros cada uno. En los colegios de esta región de Francia se contempla incluso utilizarlos en casos de algunas fobias, incluyendo la escolar.



Federico, el niño que hizo de su autismo un cuento

Todo comenzó con un jarrón. Federico García Villegas, de 9 años y diagnosticado con síndrome de Asperger, uno de los Trastornos del Espectro Autista (TEA), rompió un jarrón por accidente en la casa de un amigo y, para remediar el daño, se le ocurrió escribir un cuento, venderlo, y así conseguir el dinero para pagar el objeto.

El cuento narra la historia de un dinosaurio al que los demás animales no le entendían. Su objetivo era simple: hacerles entender a las personas que lo leyeran, que el autismo no es una enfermedad sino una condición diferente. Así, y con el apoyo de su mamá, Federico emprendió un proyecto con el que busca aportar en la construcción de una sociedad inclusiva, donde todos los niños con condiciones similares a la suya sean aceptados como son, con respeto y tolerancia.

Federico le dijo a su madre que no quería que otros niños vivieran lo mismo que él así que con el respaldo de otras dos amigas y madres de niños autistas, la mamá de Federico creó en Cali (Colombia) la Fundación Federico García Villegas, que con el lema “Soy diferente, soy como tú”, ofrece orientación y acompañamiento a familias que tienen niños y jóvenes con TEA para lograr su efectiva inclusión escolar y social.

Hoy, la Fundación se financia con la venta de “Crylo, un criolofosaurio en la actualidad” el primer cuento de Federico, cuya primera edición de 500 ejemplares ya se agotó. También perciben ingresos por la realización de seminarios y conferencias.

Acusan a YouTube de recopilar ilegalmente datos sobre niños

Un grupo formado por 23 colectivos relacionados con la defensa de los derechos de los niños han registrado una queja contra Google ante la Comisión Federal de Comercio (FTC) de Estados Unidos, acusando a la compañía de haber vulnerado las leyes de protección infantil del país por haber recopilado a través de YouTube datos personales de niños menores de 13 años.

Se les acusa de reunir datos personales de niños como la ubicación, el identificador del dispositivo o el número de teléfono a través de distintos sitios web y servicios, vulnerando de esta forma la Ley de Protección de la Privacidad Online de los Niños (COPPA) del país.

Además, han afirmado que la compañía es conocedora de que YouTube tiene usuarios menores de 13 años, a pesar de asegurar que su plataforma de video online solo es apta para mayores de esa edad. Los colectivos han pedido a la FTC que investigue y sancione a Google por estas vulneraciones de la ley.

Según datos de los demandantes, YouTube es la plataforma online más popular entre los menores de edad de Estados Unidos, ya que es utilizado por cerca del 80% de los niños de entre 6 y 12 años.

Siempre acompaña a tu hijo en sus primeras experiencias de navegación, enséñale al uso respetuoso y correcto de las diferentes plataformas e inculcáale las medidas básicas de protección de la información que podría compartir en la red. Apóyalo para que su navegación sea segura y provechosa.



**¿Sabías que
cada año mueren
1.500.000 personas
en todo el mundo,
por no vacunarse?**



**¡¡AYUDA A
SUPER
INMUNATOR
A CUMPLIR
SU MISIÓN!!**

**VACÚNATE TÚ Y A QUIENES TE
RODEAN, ESPECIALMENTE A
LOS NIÑOS. PREGUNTA A TU
PEDIATRA POR LAS VACUNAS
QUE CORRESPONDEN
SEGÚN LA EDAD.**

**#SonSeguras
#SonEfectivas
#SonUniversales
#LasVacunasSalvanVidas**



Siempre podrás informarte en el sitio de la Sociedad Chilena de Pediatría: www.sochipe.cl



Progress Gold

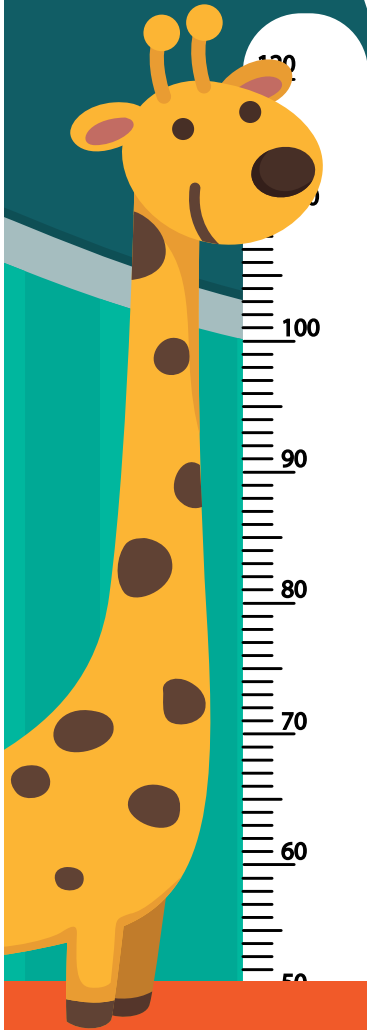
A partir del año, el cuidado de la Nutrición debe continuar

Es una fórmula en polvo para niños de 1 a 3 años que contiene más de 40 nutrientes, proteína de suero de leche de vaca de la más alta calidad y No contiene sacarosa

Promise PE Gold

Tu aliado nutricional mientras aprenden a comer.

Es un complemento Nutricional para niños de mal comer de 1 a 10 años, especialmente formulado para entregar los nutrientes que necesitan. Además tiene un rico sabor a Vainilla.



La leche materna es el mejor alimento para el bebé. Las fórmulas no sustituyen a la leche materna. Promise PE Gold y Progress Gold no sustituyen a la leche materna. Las fórmulas para lactantes deben ser usadas únicamente bajo indicación de un profesional de la salud. La fórmula para la alimentación infantil debe ser preparada y usada según indican las instrucciones. Progress Gold es una bebida láctea en polvo para niños de 1 a 3 años. A partir del año el cuidado de la nutrición debe continuar. Promise PE Gold es un complemento nutricional en polvo para niños de mal comer de 3 a 10 años. Tu aliado nutricional mientras aprenden a Comer. El uso innecesario o incorrecto de la fórmula para la alimentación infantil puede crear riesgos para la salud. Consulte siempre a su pediatra. Para mayor información visite nuestro sitio web www.nutricioncontigo.cl Fono atención al consumidor: Desde teléfonos fijos 800 260 799 y desde celulares +56 (2) 2944 7479 ASPENNUTRICH189

¡Consulta siempre con tu Pediatra!

