

ANTIDEPRESIVOS PARA LA TENSIÓN MENSTRUAL

Un estudio publicado en la revista The Lancet muestra que ciertos antidepresivos son armas efectivas contra los intensos cambios de humor, inflamación, retortijones y dolor en los senos asociados con la menstruación. Los antidepresivos inhibitorios de la reabsorción de la serotonina (siglas en inglés: SSRI), como el Prozac y el Zoloft, fueron los más exitosos en el tratamiento de la tensión premenstrual (TPM). Después de hacer pruebas a 904 mujeres, se vio que las que tomaron antidepresivos eran siete veces más propensas a obtener alivio que las que tomaron un placebo (sustancia que no tiene acción farmacológica).

Las participantes en el estudio llevado a cabo por el Dr. Paul Dimmock y sus colegas de Keele University, en Stoke-on-Trent (Inglaterra), experimentaron algunos efectos colaterales aceptables, asociados con los SSRI- insomnio, fatiga y trastornos estomacales-, pero las que tomaron los antidepresivos estuvieron sólo dos a cinco veces más propensas a retirarse del estudio que las que tomaron el placebo.



¡CUIDADO CON LA DIABETES!

Un nuevo proyecto de la Universidad de Illinois en Chicago (UIC), titulado "Si se puede" ayuda a los latinos en los Estados Unidos a prevenir la diabetes. "Los hispanos y afroamericanos son los dos grupos de población con mayor incidencia de diabetes en el país", dijo la doctora Susan Leavy, investigadora principal de UIC y directora del proyecto. Según el Instituto Nacional de Diabetes, cerca del 20% de los latinos entre 45 y 74 años de edad, lo que equivale a dos millones de personas, padecen esta enfermedad. Pero lo más grave es que la mitad de ellos desconocen que tienen diabetes y, por lo tanto, no se tratan de forma adecuada.

SOBRE LA CARIES DENTAL

A continuación, ciertos datos interesantes que reportaron investigadores de Virginia Tech en el encuentro anual del Colegio Americano de Nutrición:

- La edad está fuertemente relacionada con la caries dentales. Estas aumentan de 1 a 2.5 por año, dependiendo de la edad.
- Las mujeres tienen de 4 a 5 más caries dentales que los hombres.
- Tomar bebidas carbonatadas no está asociado con las caries en los adolescentes y jóvenes adultos (de 12 a 24) o en adultos mayores de 40 años. Pero si hay una pequeña asociación en los adultos entre 25 y 40 años.
- Hay una vinculación entre el status socioeconómico y las caries dentales. Quiénes ganan más y tienen más educación sufren de menos caries.
- Los adultos de 25 a 40 años, que toman leche diariamente, tendrán 1.8 % menos posibilidades de caries.

ADIOS A LA GRIPE EN 24 HORAS

Una investigación financiada por la empresa ViroPharma, de Exton, Pensilvania, ha dado como resultado un medicamento que puede reducir la duración y severidad del resfriado común.

El medicamento, llamado pleconaril, hace que una nariz congestionada se despeje por completo en un día menos de lo habitual y mitiga los síntomas en 24 horas. Es el primero que realmente hace que desaparezca el resfriado de manera más rápida, porque actúa contra el virus. Este descubrimiento lo anunció el Dr. Frederick Hayden, de la Universidad de Virginia, quien comentó que aunque aún no se ha aprobado por la FDA (Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos), al dárseles a pacientes voluntarios no se han detectado efectos colaterales significativos. Algunos sufrieron un alza ligera y temporal en los niveles de colesterol, pero su opinión, "no tienen relevancia clínica".

PADRES DE CRIANZA DEL MES DE ENERO DEL 2002

Desde el pasado Octubre, 2001, he trabajado con la Sra. Guadalupe Hernández como su FCSW, y he observado su trabajo con distintas adolescentes de crianza que han estado bajo su cuidado. CFM Guadalupe siempre ha demostrado de manera consistente su preocupación y cuidado hacia los niños de crianza bajo su responsabilidad. Los reportes por parte de los niños de crianza nos dejan ver que siempre está disponible para escuchar sus problemas y sus consejos son bien recibidos. Guadalupe nunca se ha rehusado a acomodar las necesidades de los niños de crianza y ha ido más allá para realizarlos. Guadalupe igualmente les provee diariamente con un ejemplo de integridad moral y como modelo de un comportamiento impecable.

EL CAMINO PARA TU SALUD

Volumen 27
Febrero 27, 2002
Gloria I. Gutiérrez

El Camino Children and Family Services Inc.

SECRETOS DE LAS FAMILIAS FELICES

Nadie decide ser padre con la idea de pasar su tiempo regañando a sus hijos, evitando peleas entre hermanos o discutiendo acerca de la hora de dormir. Sin embargo, a veces pareciera que dedicáramos gran parte de nuestro tiempo a luchar contra la familia en vez de disfrutarla. Los momentos antes descritos son inevitables, pero todo padre lo que realmente desea es pasarla bien.

Entonces, ¿cómo salirnos de los eventos de "mantentimiento" de la familia, cubriendo sus necesidades básicas, para realmente pasar buenos ratos con sus miembros? Hay siempre algo de espontaneidad en los buenos momentos, pero en la mayoría de los casos hay que hacer un esfuerzo para hallar situaciones que nos proporcionen el deseado sentimiento de "estar en familia". A continuación, algunas de las estrategias que nos pueden ayudar a lograr lo anterior:

1. **Baje las revoluciones.** No se necesita un caudal de energía para conectarse con su familia. La mayoría de los padres que trabajan fuera de la casa se quejan del poco tiempo que pasan con sus niños; sin embargo, nunca devalúe la media hora de tiempo de calidad que le dedica a cada uno de sus hijos haciendo lo que a él/ella le gusta, como armar torres con sus bloques o pintar juntos un libro de colorear. Hay que tener cuidado con los fines de semana, que tienden a convertirse en maratones de actividades organizadas por padres que buscan resarcir durante estos días el poco tiempo que le pueden dedicar a sus hijos durante la semana. Este tipo de planeamiento que requiere cumplir con agendas y llegar a tiempo a los lugares, puede ocasionar mucho estrés tanto a padres como a hijos. Un buen consejo: haga

menos cosas y tómese su tiempo en realizarlas, disfrutándolas de lleno. Incluso, algunos de los mejores momentos que puede pasar con su familia no requieren de mayor esfuerzo, como por ejemplo, tomar una siesta juntos después de leer un libro favorito.

2. **No se sienta culpable por no "ir a todo".** No se sienta mal por no realizar las actividades- menos si usted no tiene el tiempo y/o el dinero- que pareciera que muchos de los padres que usted conoce realizan con sus hijos. Por ejemplo, si no tiene el dinero para llevar a sus hijos al concierto de NSYNC, no se mortifique. A la larga, en la mente de sus hijos será igual o más importante que haber asistido al concierto, el juego de fútbol que usted organizó con todos los chicos del barrio o el tiempo que jugó con su hija al estilista probándose un montón de peinados.
3. **Haga del trabajo un juego.** Si su hijo no ha adquirido aún los prejuicios de los adultos sobre los trabajos de la casa, usted tiene suerte de contar con una enorme fuente de diversión familiar. Para los niños limpiar los platos o lavar el carro no son tareas aburridas; sino una oportunidad para jugar con jabón. Limpiar las ventanas es lo máximo, pues se pueden hacer figuritas sobre el vidrio mientras se trabaja. Por supuesto que para hacer el trabajo casero divertido, los papás tenemos que ajustar nuestras expectativas; hay que dejar de manejarse por el reloj y de valorar la eficiencia para lograr ver la tarea a realizar como parte de nuestro valioso tiempo familiar. Entender lo anterior puede ser una oportu-

nidad liberadora para padres que buscan entretener a sus hijos constantemente. Además, al trabajar padres juntos con sus hijos en actividades de la casa permite a ambos relacionarse sin jerarquías, y a los hijos les permite sentirse valiosos contribuyentes en el hogar.



4. **Organice rituales familiares.** A los niños y jóvenes les encantan las tradiciones. Sin tener que ser necesariamente costosos, los rituales son momentos inolvidables para la mayoría de las familias. Uno de los aspectos más interesantes de los rituales que se realizan en conjunto, es que limitan la hiper individualidad que parece afectar a las familias modernas en beneficio de actividades donde todos sus miembros tienen que participar.
5. **Lo inesperado también es divertido.** Así como a los niños les agradan los rituales, también les gustan los momentos sorpresivos. Estos también son fuentes de memorias para toda la vida.
6. **No olvide su sentido del humor.** Este es un principio universal; las familias que se divierten juntas tienen un estupendo sentido del humor. Si no lo tuvieran ¿cómo sobrevivirían a las situaciones embarazosas que se dan día a día? Si usted se encuentra en la autopista (continúa en la página 2)

La importancia de la autoestima se ha trillado hasta el abuso. Hay incluso evidencias de que algunos "bullies", "juega vivo" y otros chicos malos se caracterizan por tener una alta (no baja) autoestima, lo cual los lleva a creer que lo merecen todo y que el mundo tiene que rendirles pleitesía.

SECRETOS DE LAS FAMILIAS FELICES

(VIENE DE LA PÁGINA 1)

con el tráfico que no se mueve, con dos niños malhumorados en la parte trasera de su automóvil, tarde para una cita y encima está lloviendo a cántaros, puede decidir entre reafirmar o tomar la oportunidad para organizar un curso sobre cuál es la comida más asquerosa que ha probado en su vida. ¿Por cuál se decidiría usted?

LOS PILARES DE LA AUTOESTIMA

La autoestima se puede definir como la valoración que hacemos de nosotros mismos como personas y los sentimientos asociados a esa valoración. Naturalmente, todo padre desea que su hijo(a) tenga una autoestima saludable, pues la forma como el niño(a) se ve a sí mismo y la opinión que él o ella tiene de sí mismo(a) ejercerá una gran influencia en el éxito que obtendrá en su vida académica, social, emocional e, inclusive, vida emocional.

La Autoestima y los Elogios

Los elogios son la manera más fácil de elevar la autoestima de su hijo.

1. Esté atento a posibles comentarios negativos que su hijo haga acerca de sí mismo. Y no pierda la oportunidad de reafirmar y felicitar a su hijo por las cosas que él (ella) hace bien.
2. Asegúrese de que el elogio sea sincero; de otro modo, su hijo, especialmente si es adolescente, se puede molestar al detectar que usted está queriéndolo engañar, aun cuando sus intenciones sean buenas.

La Autoestima y la Necesidad de Sentirse Valorado

Un segundo pilar de la autoestima es la necesidad de sentirse valorado. Los niños tienen necesidad de sentirse amados por lo que son, independientemente de qué apellido llevan, cuánto dinero tiene su papá, qué carro conducen o en qué casa viven.

Los adolescentes que hacen comentarios tales como: "Mis amigos me buscan solo porque mi familia es rica" o "ella sale conmigo porque soy el mejor que juega fútbol" o "el sale conmigo porque tengo los senos grandes" han descubierto la triste realidad: mucha gente solo aprecia sus cualidades superficiales. Esto puede ir en detrimento de la autoestima del muchacho(a), ya que una autoestima satisfactoria se desarrolla cuando se siente bien acerca de quién es por dentro, independientemente de sus talentos y características físicas.

1. Como padre, esté alerta a cuantos de los

elogios que recibe su hijo se basan en atributos externos tales como los resultados en el deporte, en la escuela o sus atributos físicos. Asegúrese de que estas no sean las únicas cosas que usted elogia en sus hijos.

2. Reafirme la autoestima de un hijo que es bueno en los deportes o en la escuela con comentarios tales como: "Me siento orgullosa de tus logros, pero quiero que sepas que mi amor por ti no tiene nada que ver con tus notas o tus trofeos". Te amo simplemente porque eres mi hijo y por tu forma de ser".

La Autoestima y la Necesidad de Dignidad y Respeto

Un tercer pilar para el sostenimiento de la autoestima es la necesidad de ser tratado con dignidad y respeto. Las humillaciones, las miradas despectivas, los sarcasmos son muy efectivos para destruir la autoestima. Cuando estos comentarios vienen de los padres, pueden ser especialmente devastadores y duros.

Los padres que ven en los hijos extensiones de sí mismos son muy propensos a este tipo de actuaciones negativas. Tristemente, los adultos cuyos padres practicaron este tipo de conducta mientras ellos crecían, tienden a repetir estos patrones en los hijos.

1. Como padre siempre trate de separar la "persona" de la "actuación". Los fracasos no deben de ninguna manera afectar la forma como usted los ve como personas.
2. Cuando usted intencionalmente humilla o pone de menos a su hijo(a), está fallando con padre, no hay otra manera de decirlo.
3. Además, tenga cuidado del mensaje que transmite cuando humilla o pone a otros de menos. (Algo que muy a menudo se da entre esposos). Aún si no lo hace con los niños, ellos podrían llegar a la conclusión de que usted valora a las personas basándose en sus logros o viceversa.

(Continúa en la página 3)

LOS PILARES DE LA AUTOESTIMA (VIENE DE LA PÁGINA 2)

La Autoestima y la Necesidad de Pertenecer

La necesidad de pertenecer se considera uno de los cuatro pilares de la autoestima. De hecho el deseo de tener contacto humano se considera una necesidad básica del ser humano. La interacción y la retroalimentación que recibimos de las demás personas nos permite comparar y evaluar lo que somos como personas.

La retroalimentación negativa y/o el rechazo por parte de los demás puede llevar a un niño a la conclusión de que "hay algo malo en mí". Afortunadamente, una familia que ofrece al niño un ambiente emocionalmente sano podrá ofrecer el sentido de pertenencia que el niño necesita. Por otra parte, a medida que el niño crece, el tener amigos de la misma edad y ser parte de grupos sociales será vital para proveer ese sentido de pertenencia que tanto contribuye a una sana autoestima.

1. Haga un esfuerzo para ofrecerle a sus hijos un ambiente social nutricional y estable.
2. Dele a sus hijos la oportunidad de interactuar con niños de su misma edad y de formar parte en grupos a medida que crecen.
3. Si es de los que tiende a sobreproteger a los hijos, intente encontrar un balance saludable. Su hijo adolescente necesita cada vez una mayor independencia, lo que le permitirá practicar y prepararse para el momento en que le toque vivir solo(a).

Pensando en sus Niños: LO QUE EL GABINETE DE MEDICINAS DEBE TENER

Sirope de Ipecacuana- Induce el vómito en caso de que el niño ingiera algo venenoso. Úselo solo si así se lo recomienda el centro de control contra el envenenamiento o su doctor.

Termómetro- Los digitales son más fáciles de leer, aunque los de mercurio son algo más precisos. Use un termómetro rectal para los niños menores de 2 años.

Botiquín de primeros auxilios- Asegúrese de que incluya suficientes curitas y vendas.

Antiséptico- Utilícelo sobre las heridas abiertas, como sobre las rodillas peladas, rasguños y cortadas menores.

Ungüento antibiótico- Úselo en las heridas menores para protegerlas de las bac-

terias.

Solución de electrolitos- Ayuda a prevenir la deshidratación a causa de la diarrea y el vómito. Compre soluciones que sean especialmente para niños como Pedialyte y Kao Electrolyte.

Medicina contra el dolor/contraindicación- Acetaminofen e ibuprofen son igual de efectivos para bajar la fiebre y controlar el dolor.

Crema de hidrocortisona- Utilícelo en irritaciones menores de la piel o picadas de insectos para aliviar la picazón. No lo use para ayudar contra el salpullido a causa del pañal o la barisela.

Antihistamínico- Si su niño tiene una severa reacción alérgica, los servicios de emergencia van a recomendar su uso.

La Autoestima y el Sentido de Control

El cuarto y último pilar de la autoestima es la necesidad del niño de desarrollar un sentido de control. La autoestima de su hijo crece cuando el siente que tiene algún tipo de control sobre su destino y su ambiente, y cuando siente que toma decisiones cuyos resultados puede controlar.

Obviamente, el control está relacionado con la edad. Para un niño de un año, el sentido de control puede consistir en que se le deje sostener solo la cuchara de la comida. Para uno de dieciséis, el sentido de control puede venir del hecho de que se le permita tener un trabajo de medio tiempo para ahorrar dinero para comprarse el carro que quiere.

Los padres que hacen todo por los hijos les quitan la oportunidad de tomar control y tienen muchas probabilidades de criar niños dependientes.

1. Permita a su hijo hacer cosas por sí mismo, con un mínimo de supervisión. Evidentemente, las tareas deben ser apropiadas a la edad y siempre se debe utilizar el sentido común en lo concerniente a la seguridad.
2. Si el niño puede hacer algo por sí mismo, permita que lo haga.
3. Sepa que su hijo aprenderá de sus errores. Sea paciente a medida que ellos tratan de hacer las cosas por sí solos y cometen errores en el camino. Mire sus errores como oportunidades para crecer.

Una Lista Para Revisar Sus Medicamentos

- Antes de abrir cualquier medicamento revise por señales de alteración, como imperfecciones en el empaque.
- Nunca parta a la mitad la dosis de un adulto o aumente la dosis, aunque su hijo se vea más enfermo que la última vez que le administró el remedio. Adivinar cuál es la dosis más fuerte es muy peligroso.
- Evite hacer conversiones. Si la etiqueta dice dos cucharaditas y usted tiene una taza medida en onzas, no la use— siga las indicaciones de la etiqueta.
- Consulte a su doctor o farmacéutico antes de darle a su niño dos o más medicamentos OTC al mismo tiempo, y asegúrese que su Doctor sepa todas las medicinas que su niño está tomando.
- Asegúrese de no darle a su niño dos medicamentos con el mismo ingrediente, como Tylenol y una medicina contra el resfriado que contenga acetaminofén. Su niño puede estar recibiendo una sobredosis.