

EL CAMINO PARA TU SALUD



© 2008 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES INC.
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

Edición No. 45

Realizado por:
Clara Patricia Marín C.

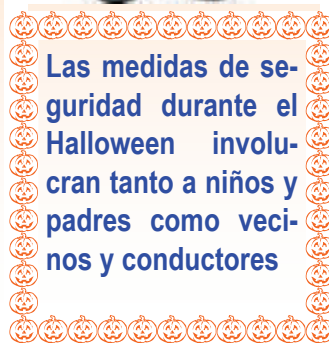
Un Feliz Halloween con Seguridad

La celebración de Halloween puede ser una de las noches más divertidas y festivas del año, siempre y cuando la celebremos con precaución y previo planeamiento. Todos debemos ser conscientes de los peligros asociados con esta fiesta.

Varias estadísticas indican que los niños son cuatro veces más propensos a ser atropellados por los carros durante Halloween que durante cualquier otra noche del año. Además, la celebración de Halloween puede incitar el miedo, incrementando heridas, caídas y quemaduras entre los niños.

Es fundamental el que los padres, con anticipación a la noche (o atardecer) del 31 de octubre, hablen y planeen con sus hijos los asuntos de seguridad.

Según expertos, un buen momento para discutir las medidas y precauciones de seguridad con los hijos es cuando los niños escogen disfraces o reciben invitaciones a fiestas. Y antes de que los niños salgan a pedir dulces o golosinas (trick or treat) es conveniente nuevamente volvérselas a recordar.



Las medidas de seguridad durante el Halloween involucran tanto a niños y padres como vecinos y conductores

Orígenes del Halloween

Sus orígenes se remontan a los celtas y la fiesta fue traída a los Estados Unidos por emigrantes, sobre todo irlandeses, en el siglo XIX, más o menos hacia 1846.

Hace más de 3,000 años, en Irlanda, los celtas celebraban un festival llamado Samhain, y era considerada como el "Año Nuevo Celta". Ellos creían que en la noche del 31 de octubre las almas de los muertos regresaban a visitar hogares terrenales. Para mantener a estos espíritus contentos y alejar los malos espíritus de sus hogares los celtas dejaban comida o dulces fuera de sus hogares, una tradición que eventualmente se convirtió en lo que hoy llamamos trick or treat.

Con la llegada del Cristianismo, la Iglesia Católica pensó que una manera de convertir a los celtas al cristianismo era adoptando el festival de los celtas y convertirlo en uno religioso. Así el 1ero de noviembre se convirtió en el día de Todos los Santos, un día de rezo para honrar a los santos. En Inglaterra se denominó como "All Hallows' Day" y por ser una fiesta muy popular, se acostumbró a celebrar también una víspera (en inglés Eve), a la que se le llamó "All Hallows' Eve" (Vispera de Todos los Santos). Con las ya conocidas contracciones tan acostumbradas en el inglés, se le puso por nombre "Halloween".

Evite dar o que sus niños acepten:

- 1) **Caramelos duros**, especialmente chupetines (lollipops) y rompemuelas. Se disuelven lentamente, cubren los dientes con azúcar, pueden astillar los dientes y hasta hacer que los niños se ahoguen.
- 2) **Caramelos blandos**. Los caramelos pegajosos y gomosos pueden dañar los aparatos de ortodoncia, los empastes y hasta quedar atrapados entre las prótesis dentales. Los chocolates no son tan peligrosos y son fáciles de limpiar con el cepillado habitual.



Recomendaciones Para los Padres en Halloween

- Acompañe a sus hijos más pequeños (menores de 12 años) cuando vayan a pedir dulces o pídale a otro adulto que vaya con ellos. Sin embargo, asegúrese de que conozcan el número de teléfono de su casa, el número del celular suyo y/o el del adulto de confianza que esté a cargo, y de que sepan cómo llamar al 911 en caso de que se pierdan. Sería conveniente, también, que anotara el nombre de su hijo, la dirección y el teléfono de la casa en un papel o en una etiqueta en el disfraz de su hijo.
- A los niños mayores proporcioneles linternas con baterías nuevas, dinero en monedas o un teléfono celular para que puedan llamar a casa, y asegúrense de:
 - 1) Conocer y limitar el recorrido a su vecindario y a las casas de las personas que ustedes y sus hijos conocen.
 - 2) Fijar una hora razonable para que regresen a casa.
 - 3) Que vayan en grupo y no se separen.
 - 4) Que sólo visiten casas que tienen las luces encendidas y caminen por las aceras de calles bien iluminadas (nunca por callejones o a través de los patios)
 - 5) Que lleven un reloj que se vea en la oscuridad.
 - 6) Que sepan que nunca deben entrar en la casa de extraños o subir al auto de desconocidos.
 - 7) Que crucen la calle por el cruce de peatones y nunca supongan que los vehículos se detendrán (a no ser que lleven disfraces de color brillante o que tengan cinta reflectora, los conductores no los verán en la oscuridad)
- No aliente a los niños a llevar a sus mascotas durante el recorrido de pedir dulces, eso evitará accidentes con los niños o entre animales.
- Antes de salir haga que sus hijos cenén alimentos saludables. Así se verán menos tentados a comer los dulces que recolectan, antes de que usted pueda revisarlos.
- Asegúrese de que los disfraces sean: resistentes al fuego, cómodos, de la talla correcta (evite las faldas o pantalones largos y anchos, o camisas con mangas muy largas, podrían engancharse en algún lado y hacer caer a los niños) y preferiblemente de colores claros. En su defecto, agregue cinta fosforescente en el frente y en la espalda del disfraz para que sus hijos se puedan ver fácilmente.
- Evite que los niños usen zapatos grandes o de tacones altos puesto que podrían hacerlos tropezar, es preferible que usen zapatos de suela de goma o que no resbalen.
- En cuanto a las pelucas o barbas asegúrese que estas no cubran los ojos, nariz o boca de sus hijos.
- Asegúrese que los accesorios de los disfraces (por ejemplo, las espadas) estén hechas de plástico flexible y de materiales seguros para ser utilizados por los niños. Evite accesorios armables con partes pequeñas que puedan ser ingeridas por los niños.
- Es preferible que sus hijos no usen máscaras (no permiten ver bien y es difícil respirar dentro de ellas). En su lugar, utilice pintura no tóxica o maquillaje para la piel. El cual debe ser removido de la cara de su hijo (a) una vez haya culminado el recorrido, para evitar la irritación de la piel o de los ojos. Existe una advertencia por parte de la Comisión Federal de Comercio sobre los riesgos de sufrir, desde úlceras en las córneas hasta conjuntivitis y reacciones alérgicas en los ojos por utilizar lentes de contacto decorativos sin prescripción médica.
- Una vez que sus hijos regresen a casa, verifique que todas las golosinas estén bien cerradas y que no haya signos de que hayan sido alteradas, como por ejemplo, pequeñas perforaciones de aguja, envases sueltos o rasgados, o que parezca que han sido abiertos y vueltos a cerrar. Tire a la basura los caramelos sueltos, elementos arruinados y cualquier golosina casera que haya sido preparada por alguien que usted no conozca. Además, es recomendable que racione el botín y les permita comer una o dos golosinas por día en lugar de colocar las golosinas en bolsas grandes o recipientes que los niños puedan servirse directamente en cualquier momento del día.

MALOS HÁBITOS MÁS COMUNES EN LOS NIÑOS



Hurgarse la Nariz

Todo niño, eventualmente, se meterá el dedo a la nariz, se sacará los mocos, se los comerá o se limpiará el dedo en cualquier cosa que tenga cerca. Los padres, como es lógico, tienen problemas en permanecer neutrales con respecto a esto; después de todo, es un comportamiento socialmente inaceptable. En tanto, usted no sea capaz de detener este hábito por completo, usted puede enseñarle a su niño (usualmente a la edad de 4 o 5 años) no hurgarse la nariz en público y limpiarse los mocos con un pañuelo o kleenex.

Asuntos de Salud

Hurgarse la nariz puede causar sangramiento menor de la nariz y puede aumentar el riesgo de

resfriados, ya que los virus respiratorios se pasan usualmente de las manos a la nariz. Si el niño se frota los ojos luego de hurgarse la nariz, podría transferir gérmenes y terminar con una conjuntivitis (Ojos Rojos o Pink Eye) u otra infección. El hurgarse la nariz con frecuencia puede producir, algunas veces, costras o llagas dentro de las fosas nasales, intensificando el impulso del niño por explorar ahí dentro.

Qué No hacer

No use palabras como "yuck" o "asqueroso" cuando vea a su hijo hurgándose la nariz. Los niños pequeños tienden a pensar que los están rechazando si usted se asquea de su comportamiento o sus funciones fisiológicas. Reaccionar en forma exagerada pue-

de, en realidad, alentar a que los infantes y preescolares se hurguen más la nariz, pues ellos disfrutan viendo que son capaces de descontrolarlo.

Qué Hacer

Déle consejos prácticos para enseñarle a su hijo a no hurgarse la nariz en público. Ofrezcale pañuelos o kleenex y lávele las manos con frecuencia y manténgale las uñas recortadas para disminuir el riesgo de una infección.

Para ayudarle a sanar y suavizar las costras, coloque un vaporizador en su cuarto. Todos los días úntele, con un hisopo de algodón, vaselina (petroleum jelly) en la pared interna de la nariz. Si su hijo es colaborador puede venderle el dedo para recordarle no hurgarse la nariz.



Halarse el Cabello

Existen dos tipos de halarse el cabello. La primera, inicia usualmente cuando el niño es menor de cinco años y comienza a enrollarse o halarse el cabello mientras se chupa el dedo. Esta conducta probablemente cesa cuando el niño deja de chuparse el dedo. El segundo tipo es más serio y usualmente ocurre en niños mayores. Se le conoce como tricotilomanía. Se caracteriza por la reiterada necesidad de sacarse el pelo del cuero cabelludo, las pestañas, el vello facial, el vello de la nariz, el vello púbico, las cejas, etc.; y tiende a convertirse en un problema crónico.

Asuntos de Salud

En algunos casos, el halarse el cabello se traduce en notables parches de calvicie.

Qué No Hacer

No castigue a su hijo por jugar con el cabello o evite esta conducta cortándole cortito el cabello. Realmente no funciona el que usted le haga usar guantes ni el que usted le ofrezca juguetes u otros sobornos.

Qué Hacer

La forma más efectiva de frenar este hábito en preescolares es ignorarlo y enfocarse, más bien, en quitarle el hábito de chuparse el dedo, el cual acompaña al hábito de halarse o enrollarse el cabello. Por supuesto, esto funcionará solamente si su niño está motivado y desea cooperar en dejar de chuparse el dedo.

Si su hijo mayor se hala el pelo, hable con el pediatra. Algunas veces, la orientación puede ayudar a sacar a la luz algún desorden oculto, como la depresión.

menos deseables, como amigos y compañeros de clase, que aquellos que no lo hacían.

Que No Hacer

Chuparse el dedo es tan normal e inofensivo que ningún intento por detenerlo debe hacerse antes de que el niño cumpla los 4 años. Y si su hijo es mayor usted no debe denigrarlo, regañarlo o castigarlo cuando lo sorprenda chupándose el dedo.

Qué Hacer

Aparte de brindarle un ambiente seguro a su hijo, déle suficientes oportunidades para jugar creativamente, eso previene el aburrimiento o distráigalo involucrándolo en juegos que requieran del uso de ambas manos.

Si su hijo tiene por lo menos 4 años y desea ayudar a romper este hábito, usted podría aplicarle en el pulgar, con moderación, una solución con sabor amargo; venderle el dedo o usar refuerzos positivos, tales como una gráfica o "chart" con estrellas, canjeables por regalos especiales.

Si su hijo es mayor de 6 años y el mal hábito le está ocasionando una mala oclusión dental, su doctor o su dentista podría recomendarle una barrera física, como una férula ortopédica pulgar o una aplicación dental que previene que el pulgar se apoye en el paladar de la boca. Debido a que el hábito prolongado de chuparse el dedo está relacionado con estrés emocional o inseguridad, usted podría discutir el asunto con el pediatra de su hijo.

los niños dejan de chuparse el dedo al cumplir los 4 o 5 años, casi el 20% continúa con el hábito pasados los 5 años.

Asuntos de Salud

Algunas veces los niños obtiene llagas o callos en el pulgar o la uña se infecta. Si el niño continúa chupándose el dedo luego de que le comienzan a salir sus dientes permanentes, alrededor de los 6 años, los dientes podrían salir mal alineados y entonces requerir frenos. Chuparse el dedo pasado el "kindergarten" o el jardín de infancia podría también afectar la autoestima del niño. Un estudio, de los niños de primer grado, encontró que aquellos que se chupaban el dedo eran considerados



Chuparse el Dedo

Los expertos, en su mayoría, coinciden en decir que es normal que lo hagan. El hábito comienza cuando el bebé descubre su dedo pulgar y se da cuenta del placer que produce chupárselo. De hecho, chuparse el dedo ayuda al infante a aprender a como tranquilizarse cuando está solo. Frecuentemente, el chuparse el dedo está acompañado de otros hábitos repetitivos, tales como, halarse o enrollarse el cabello, o golpear un objeto fijo; y como todos los malos hábitos, usualmente ocurre cuando el niño está cansado, aburrido o frustrado. Aunque la mayoría de

MALOS HÁBITOS MÁS COMUNES... continuación



Morderse las Uñas

Muchos chicos se muerden las uñas entre las edades de 10 a 18 años, aun cuando el hábito puede comenzar a la temprana edad de 3 años. Después de los 10 años, realmente es más común entre varones que entre las jovencitas.

Los niños con frecuencia se comen las uñas cuando están nerviosos, aburridos o absortos en una actividad, como ver televisión o hacer las tareas. Y es más probable que se las coman cuando las uñas están quebradizas o frágiles. Una vez que una uña es comida o se quiebra se hace más fácil continuar con el hábito. Quizás en un intento subconsciente por emparejar los

bordes ásperos de las uñas.

Manos secas y agrietadas también pueden provocar que se muerdan más las uñas: la piel alrededor de la cutícula se vuelve áspera, provocando a los comedores de uñas a morder y crear una superficie lisa o suave.

Asuntos de Salud

El morderse las uñas puede inflamar la piel y la cutícula alrededor de la uña, causando sangramiento e infección. Ello puede causar también pequeñas fracturas en las bordes de los dientes, especialmente en los incisivos.

Qué No Hacer

No llame la atención hacia el hábito o le

diga a su hijo que sus uñas son feas o antiestéticas, esto sólo podría cohibirlo y agobiarlo; y alentaría el mal hábito. No permita que su hijo use las uñas para destapar cosas o escarbar en la tierra; eso ocasionaría que, al partirse las uñas, se produzcan bordes ásperos y pellejos, lo cual incrementaría la urgencia de su hijo por morderse las uñas.

Qué Hacer

Comience un programa diario de cuidado de las uñas de su hijo: use una crema humectante para lubricarlas y un endurecedor para fortalecerlas. Suavice los bordes y los pellejitos con una lima. Aplíquele crema de manos varias veces al día. Y si es una niña, puede probar poniéndole también un brillo transparente para mayor fortalecimiento de las uñas.



Morderse o Lamerse los Labios

El hábito de morderse o lamerse los labios tiende a iniciarse cuando un

niño intenta humectar sus agrietados labios o suavizarlos mordiendo el pellejo seco. Cuando el niño está tenso, cansado o aburrido, el comportamiento se intensifica y es, entonces, que el hábito se refuerza, debido a que mientras más se lamen o se muerden los labios, más desiguales y ásperos se vuelven y más irresistible se hace el morderse los bordes ásperos.

Asuntos de Salud

El lamido crónico irrita los labios y la piel alrededor de la boca, haciendo más vulnerable el área para infecciones y causando malestar e irritación. Usualmente, hay un revelador anillo rojo, piel irritada circundando la boca.

Qué No Hacer

No llame la atención hacia el hábito; por ejemplo, no le diga al niño que él está estropeando las fotografías al salir en ellas con un círculo rojo alrededor de la boca.

Qué Hacer

Déle a su hijo algún bálsamo de labios (manteca de cacao en algunos lugares) y

deje que se lo aplique en forma generosa a los largo del día. (Usted probablemente tendrá que hacer esto por ellos, si sus niños son preescolares) Esto suavizará los bordes ásperos y ayudará a que su hijo se desanime a comerse los pellejos secos. Para prevenir que la grietas se abran nuevamente, es preferible aplicar el bálsamo con golpes de arriba abajo, en vez de frotar el bálsamo a lo largo de los labios. A la hora de dormir, aplique una capa de lanolina (preferiblemente USP-modificado) o vaselina (petroleum jelly) encima y alrededor de los labios para estimular la curación durante la noche.



Rechinar los Dientes

Rechinar los dientes o Bruxismo, ocurre alrededor del 15 % de todos los niños y adolescentes mientras duermen. Nadie sabe con certeza que lo causa. De acuerdo con una teoría, es simplemente un hábito nervioso causado por la ansiedad; otra teoría sugiere que rechinar los dientes representa un esfuerzo inconsciente por corregir una mordida irregular. En general, los niños probablemente rechinan sus dientes hasta cuando le salgan todos sus dientes permanentes, aunque el hábito puede persistir, incluso, hasta la edad adulta.

Asuntos de Salud

Cuando un niño rechina sus dientes en la noche, usualmente aprieta su mandíbula con mayor fuerza de la que el pudiera conscientemente ejercer durante el día. Si el hace esto con frecuencia, podría terminar con un dolor en la mandíbula, con un diente gastado o la pérdida del mismo, y dolores de cabeza.

Qué No Hacer

No critique a su hijo ni lo despierte para decirle que cese de chirriar los dientes. Su hijo pudiera no estar completamente conciente del hábito

Qué Hacer

Sea vigilante del cuidado dental de su hijo: chequeos periódicos pudieran ayudarle a

mantener controlado el problema.

Tal como usted debe hacer con todos los malos hábitos, busque formas de reducir el estrés en la vida de su hijo: bríndeles bastantes elogios y apoyo emocional cuando su hijo pareciera estar preocupado y disponga de más tiempo para hablar con su hijo de sus preocupaciones. Si es de los niños que están especialmente urgidos por complacerlo, asegúrese de que sus expectativas no están contribuyendo a la ansiedad de su hijo. Y haga de la hora de dormir lo más agradable y relajada posible



Recomendaciones para los Dueños de Casa

- Al repartir dulces tenga en cuenta la edad del niño. Las golosinas pequeñas y duras son peligrosas para los niños, puesto que pueden causar atragantamiento en los más pequeños.



- Contemple la posibilidad de comprar otros regalos, en lugar de caramelos. Las calcomanías (stickers), borradores, crayones, lápices, libros para colorear, paquetes de pasas y frutas secas son opciones válidas.

- Retire las decoraciones del patio, rociadores, juguetes, bicicletas, hojas mojadas, herramientas, escaleras o cualquier otro elemento que pudiera obstaculizar el camino de entrada a la casa.

- Ilumine bien la entrada de su casa.

- Mantenga a las mascotas alejadas de los niños que van a pedir dulces, aunque para usted sean inofensivas.

- Coloque las calabazas huecas con veladoras y las velas encendidas lejos de las áreas en donde los disfraces o decoraciones de papel podrían tocar las llamas. Piense en usar palos que brillen en vez de velas.



Precauciones a la Hora de Tallar las Calabazas

- Limpie bien los desechos. La pulpa de la calabaza es muy resbalosa y pudiera ocasionar caídas y lastimaduras, si la misma queda regada sobre el piso. Cubra el área de trabajo con periódico o con una tela vieja y limpie inmediatamente los desechos para que nadie se resbale o tropiece.



Deje que sus pequeños se diviertan y hagan lío quitando la pulpa con sus manos o utilizando una cuchara para helado.

- No permita que sus hijos pequeños manipulen cuchillos. Permítalos dibujar sus diseños sobre la calabaza con un marcador negro, y luego usted corte las formas. Asegúrese de utilizar un cuchillo bien afilado o una sierra pequeña, y mantenga la punta alejada de su cuerpo.

- Omita las velas. Una vela encendida dentro de una calabaza puede provocar un incendio voraz si no se le vigila. Puede reemplazarla utilizando una varilla luminosa (vienen en varios colores) para iluminar su calabaza.

Recomendaciones para los Conductores la Noche Halloween

- Mantenga a los niños a una distancia segura mientras usted talla la calabaza, así evitará que lo distraigan o que se interpongan en el camino de objetos afilados.

- Remueva la pulpa de la calabaza con precaución. Si sus hijos desean hacerlo no les dé un cuchillo.

- Disminuya la velocidad al pasar por barrios residenciales.

- Observe si hay niños en la calle o en los cordones de la acera. Esté muy consciente de que los niños pueden cruzar la calle a mitad de cuadra.

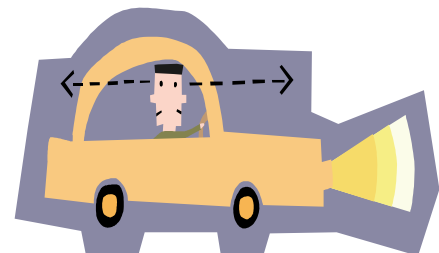
- Entre y salga despacio y con precaución de los caminos de acceso a las casas.

- Tenga extremada precaución al conducir en reversa en cualquier lugar, incluyendo los estacionamientos.

- Encienda las luces del automóvil, aun si es de día, para que lo vean bien.

- Si anda llevando a niños a pedir dulces en automóvil, asegúrese que entren y salgan del automóvil del lado de la acera, lejos del tránsito.

- No use máscara de Halloween al conducir.



Cuidado de los Labios



Los labios son una parte importante del rostro, junto con los ojos, son el centro de las miradas y parte fundamental en la sensualidad de todo ser humano. Es por ello, que deben verse y estar saludables. Debido a que la piel que los recubre es muy sensible se ven expuestos a diversos factores ambientales tales como el frío, el agua, el viento y el sol. Además, por la casi ausencia de glándulas sebáceas, tienden a la resequedad.

Unos labios saludables deben verse de un color uniforme, con una superficie lisa y flexible.

Diversas son las enfermedades que afectan los labios. Estas pueden ir desde infecciones hasta lesiones como manifestaciones de enfermedades en otras partes del cuerpo o lesiones tipo tumores, ya sean benignos o malignos.

Dentro de las afecciones más comunes está el herpes labial, comúnmente llamado “fuegos”, cuyas manifestaciones clínicas son las típicas ampollitas dolorosas, que luego se convierten en costras.

Se pueden encontrar lesiones que se manifiestan como heridas tanto en los labios como en el área oral que podrían corresponder a reacciones por uso de medicamentos tópicos o sistémicos para otras enfermedades.



Los años de la tercera edad o “años invernales de la vida” como los llaman algunos, pueden constituir un período de riqueza interior, experiencia y satisfacción personal.

La idea de que la vejez inicia a los 65 años, es un tema que se debe replantear en la actualidad. Hoy en día, el promedio de vida de una persona es de 77 años, lo que significa que el cuerpo, en nuestra época, no puede considerarse viejo a los 65 años

Ser “viejo” no significa estar enfermo. Si vemos las estadísticas, un 85% de los adultos mayores de 65 años no tienen problemas serios de salud. En realidad, la mayoría de los problemas están asociados a la falta de ejercicios, lo que está siendo superado en la generación actual.

La realidad es que, a los 65 años, los adultos mayores siguen siendo personas perfectamente sanas y activas, llenas de vitalidad, que disfrutan de la tranquilidad de haber cumplido con todos sus proyectos de vida, pudiendo disfrutar de la familia, los nietos y los triunfos acumulados durante la vida. Además, como saben más del mundo y de ellos mismos, ven los problemas sin asustarse tanto, y esta filosofía los ayuda a enfrentarlos con más calma y confianza en sí mismas..

Dentro de las lesiones tumorales más peligrosas, la más agresiva es el cáncer de labios que puede ser ocasionado, además de las radiaciones solares, por el consumo de cigarrillo y alcohol.



Para evitar todo esto y mantener saludables los labios, se deben seguir ciertos consejos:

- Use con constancia protección solar en el área de los labios, ya sea sola o en combinación con el maquillaje. En el caso de usar maquillaje debe retirarlo siempre. Cada vez más, los cosméticos incluyen productos con protección solar; fuera de los que se encuentran en los productos medicados. Lo ideal es tener productos con factor de protección solar mayor de 15.

- Tome agua. Debe hidratar su cuerpo, de 8 a 10 vasos de agua al día son ideales

- Use un humectante labial. Los humectantes comerciales son muy efectivos. Algunos lápices de labio contienen humectantes, que si usted los prefiere puede usarlos. La vaselina es un ingrediente mineral muy efectivo que normalmente se encuentra en todos los humectantes labiales. Los humectantes labiales con mentol pueden producir mas irritación, trate de evitarlos.

- Evite lamerse los labios. La saliva es una encima poderosa y produce sequedad en los labios. Si tiene este hábito trate de eliminarlo.

- Por último, recuerde acudir a un dermatólogo si le aparecen lesiones en los labios.

© 2008 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES INC
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

9155 Telegraph Rd. Pico Rivera, CA.90660

Phone: (562) 364-1250

Email: info@eccafs.org