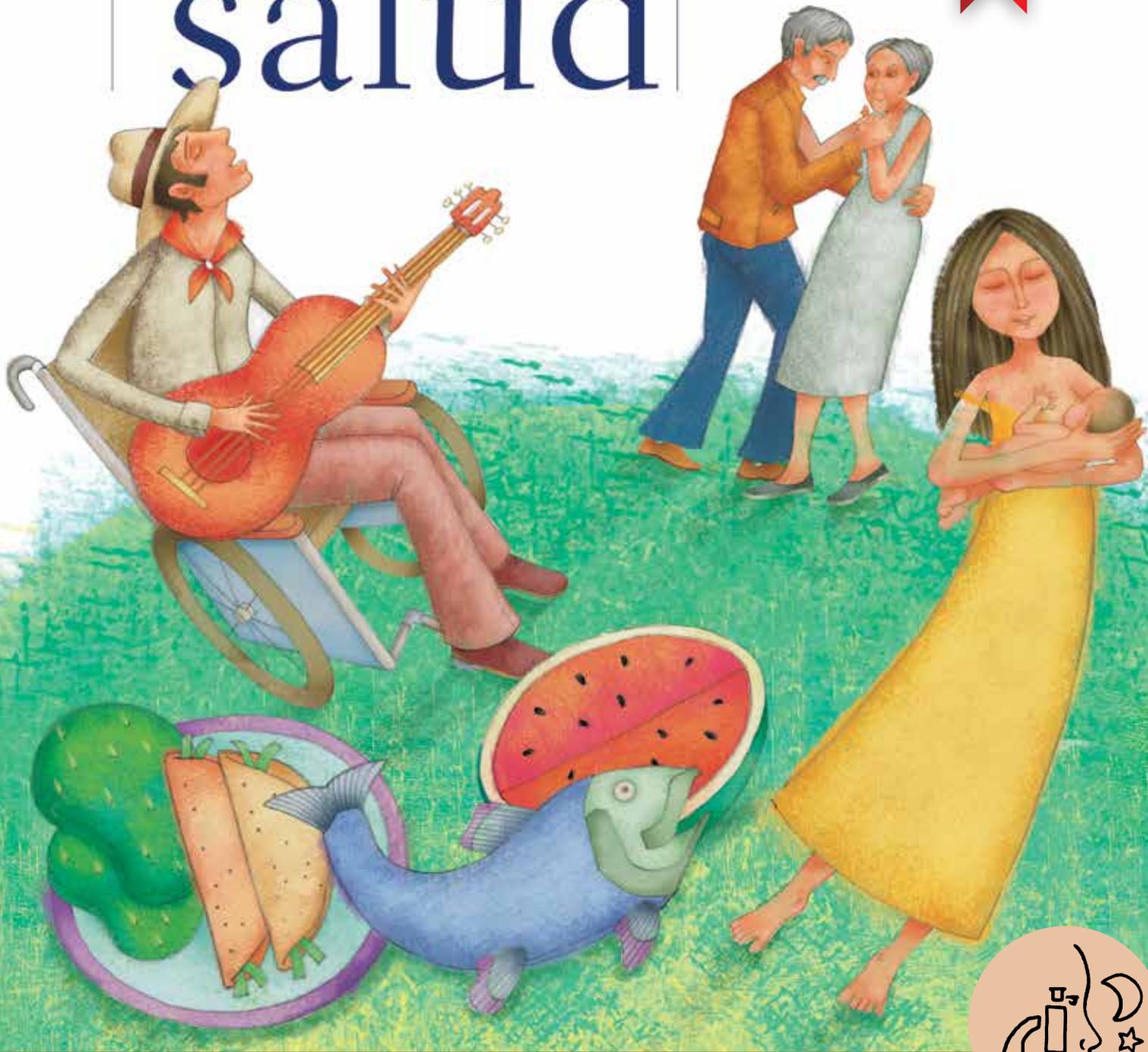


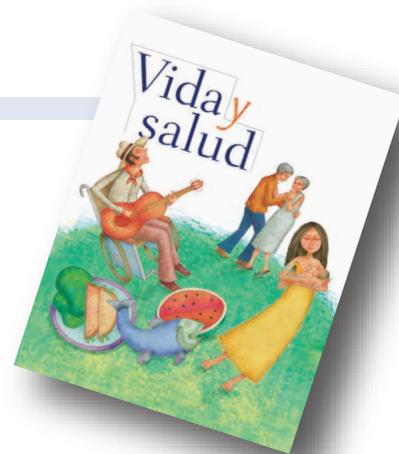
Revista

PREMIO 2011  
DE ALFABETIZACIÓN  
UNESCO



# Vida y salud





La atención a tiempo hace la diferencia **32**

La maravilla de una nueva vida **34**

Cuando algo falla **40**

Cuidados durante la cuarentena **44**

Ventajas de la leche materna **47**

¿Cómo debe ser la alimentación de la madre y el hijo durante la lactancia? **49**

¿Por qué son importantes las vacunas? **54**

Más vale prevenir, que remediar **56**

Y ¿qué es la menopausia? **62**

¿Andropausia, climaterio o crisis masculina? **67**

Aunque esté chato, pero que respire bien **69**

Menos mal **73**

Todo comenzó como un juego **77**

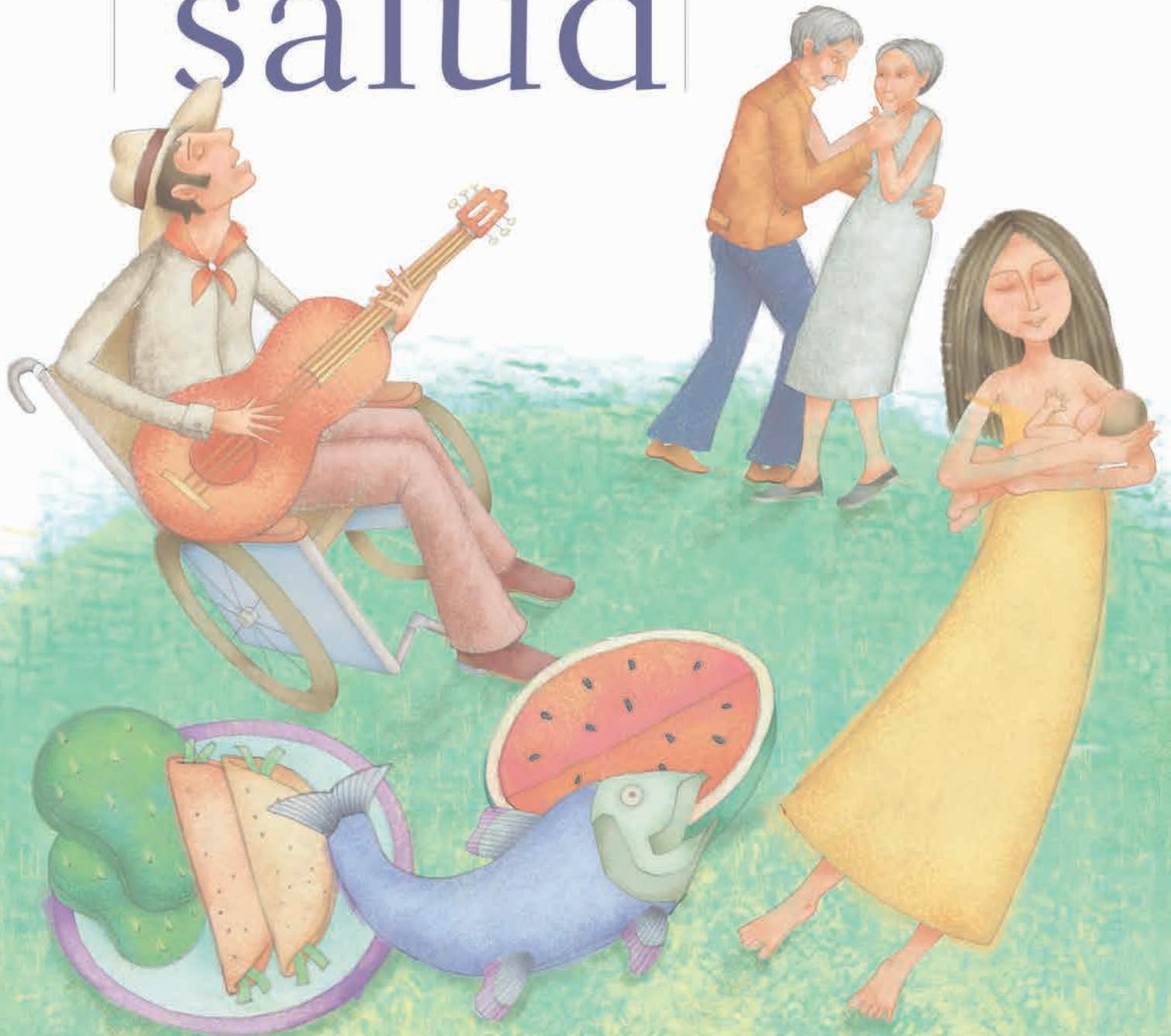
Hablemos de la rabia **80**

Como pacientes tenemos derechos **82**

Calendario de alimentos de temporada **86**

Tabla de peso recomendable con base en el índice de masa corporal **89**

# Vida y salud



# Presentación

---

Esta Revista incluye textos diversos que le ayudarán a ampliar, profundizar y facilitar la comprensión de los temas tratados en el Libro del adulto. Asimismo, ofrece información orientada a que conozca sus derechos y asuma compromisos con su salud y la de sus seres queridos.

La Revista aborda temas de actualidad, por ejemplo, ¿ha pensado en lo que nos hace iguales pero diferentes? Como seres humanos y mexicanos somos iguales, pero diferentes en cuanto a sexo y género, de manera que lo invitamos a leer el artículo ¿Cómo aprendemos a ser mujeres y hombres?

La importancia de cada etapa de la vida nos lleva a revisar aspectos importantes como el embarazo y el climaterio.

Es fundamental reconocer el papel del medio ambiente y la relación que establecemos con éste, por lo que en varios de los artículos se abordan aspectos ligados a ese tema.

Este material fue escrito e ilustrado pensando en usted y por tanto esperamos que sea de utilidad para ampliar sus conocimientos y que los comparta con sus familiares y amigos.

Le recomendamos leer su Revista y que disfrute y mejore su vida y salud.

# ¿Cómo aprendemos a ser mujeres y hombres?



Los seres humanos aprendemos día a día cómo comportarnos, qué actividades nos corresponden como mujeres u hombres, de acuerdo con lo establecido por la familia y la sociedad del lugar y el tiempo en que vivimos.

En diferentes lugares todavía se enseña y se hace creer que las mujeres:



- No necesitan estudiar o tener una carrera, porque su destino es casarse.
- Deben obedecer y soportar el maltrato del hombre sin enojarse, pues la naturaleza de la mujer es ser sumisa.
- Deben tener los hijos que el hombre quiera, sin importar su salud, ni los riesgos que representa cada embarazo.

Muchos hombres han crecido con la idea de que:

- Son valientes y “no deben llorar”.
- Necesitan comer más que las mujeres para ser grandes y fuertes.
- No tienen que participar en las labores domésticas, aunque vivan y disfruten de las comodidades de la casa; al fin y al cabo éstas son “cosas de mujeres”
- Son arriesgados y no se preocupan por su salud. Ellos aguantan lo que sea.

Estas características y actividades, que equivocadamente se han hecho corresponder de manera exclusiva a hombres y a mujeres, comienzan a verse de otra forma en la actualidad, lo que ha beneficiado a los dos sexos.



Así, a pesar de que en algunos lugares de nuestro país todavía se enseña a las mujeres que son responsables del trabajo del hogar y a los hombres que ellos son los que mantienen a la familia, los cambios en la sociedad han hecho necesario que cada vez más mujeres trabajen fuera del hogar, incluso en actividades consideradas antes sólo para hombres y que más hombres realicen labores que antes se consideraban sólo para mujeres.



De hecho, hoy se puede observar que tanto hombres como mujeres trabajan en el sector productivo percibiendo un salario, y en el hogar, que aunque es un trabajo no pagado, es indispensable para el desarrollo integral de la familia, pues sólo así se provee de un ambiente limpio y ordenado, como condición necesaria para nuestra salud.



Es importante recordar que algunas de las falsas creencias que existen en cuanto a características y funciones de mujeres y hombres, tienen repercusiones en la salud y debemos hacer algo para cambiarlas. Por ejemplo, cuando una mujer trabaja fuera de la casa y solamente a ella se le responsabiliza del trabajo doméstico, duplica o en ocasiones triplica su jornada de trabajo, pues además de llevar a cabo las actividades que le solicitan en su empleo, realiza las labores de la casa como lavar, planchar, cocinar, entre otras, y atiende a los hijos e hijas, así como al esposo; situación que puede afectar su salud, al no darle al cuerpo el descanso que requiere.



Lo anterior y otras situaciones nos hacen pensar que las formas de ver y tratar a los hombres y a las mujeres, de acuerdo con lo que hemos aprendido, no siempre son las más adecuadas para su bienestar y para tener condiciones justas y equitativas entre todas las personas, independientemente de su sexo.

No olvidemos que hombres y mujeres compartimos responsabilidades y que aunque somos diferentes física, biológica y sexualmente nuestros sentimientos, valores y capacidades se constituyen de acuerdo con cada grupo social y es lo que nos hace ser semejantes o iguales.

Ayudarnos, apoyarnos y colaborar equitativamente, hará más fácil proteger el bienestar y la salud de todos los integrantes de nuestra familia y nos encaminará a una mejor sociedad

En la adolescencia, comienzan a aparecer algunas características físicas que diferenciarán a hombres y mujeres. Éstas se denominan características sexuales secundarias y son: crecimiento de vello en el rostro, en el pubis y las axilas, desarrollo del pene y los testículos y cambio voz (más grave) en los hombres; ensanchamiento de las caderas y crecimiento de los senos, así como de vello en el pubis y las axilas en las mujeres.



Las *funciones biológicas exclusivas de las mujeres* son: la menstruación, producir células sexuales femeninas (óvulos) y la posibilidad de embarazarse, parir\* y amamantar.



Las *funciones biológicas exclusivas de los hombres* son: producir células sexuales masculinas (espermatozoides) y poder fecundar a los óvulos.

\***Parir:** momento en el que nace el ser que se desarrolló en el vientre de su madre. En las mujeres, comúnmente se le conoce como alumbrar, dar a luz o aliviarse, aunque el término correcto es parir.



# **Daños** en la salud de **mujeres y hombres**

**L**as diferencias existentes en el comportamiento y la realización de actividades entre hombres y mujeres, ha llevado a ciertas consecuencias específicas en su salud.

Algunos ejemplos de estas situaciones son los siguientes:

## **Distribución de alimentos**

Cuando en la familia no se distribuyen o reparten los alimentos de forma equitativa, es decir, de acuerdo con la edad, la actividad física y las necesidades de cada persona, pueden ocasionarse, principalmente en mujeres, niños y niñas, daños como los siguientes:



- Desnutrición
- Anemia
- Problemas en la vista
- Defectos al nacimiento (malformaciones)
- Bajo crecimiento de las niñas y los niños
- Pocas defensas ante las enfermedades
- Bajo rendimiento escolar

Para evitar problemas de salud ocasionados por este tipo de alimentación, es recomendable que:

- Los menores de cinco años, niños en edad escolar y los adolescentes, consuman al día tres comidas y dos colaciones (pequeña porción de alimento entre las tres comidas principales). Esto no significa que tengan que comer más, se trata de dividir el total de alimentos que comen diariamente en cinco comidas.
- Las embarazadas sigan las indicaciones de su médico. En general deberán consumir más líquidos, alimentos frescos y comidas sin irritantes (chile, por ejemplo); y las madres que amamantan, además de obedecer las prescripciones médicas, consumirán dos raciones más del guisado principal de la comida.
- Los hombres se alimenten según la edad y actividad que realizan, por ejemplo, un trabajador de la construcción, un obrero o un campesino, deben consumir más alimentos energéticos como tortillas, arroz, pasta y pan, sin descuidar el consumo de verduras y frutas, leguminosas, como frijoles y lentejas, y alimentos de origen animal como carne y leche, entre otros.

## Poder y violencia en la familia

La violencia familiar, tan frecuente en nuestra sociedad, es ocasionada por el abuso de poder y autoridad, principalmente de los hombres hacia otros miembros de la familia como niños, niñas y mujeres.

Algunos daños a la salud provocados por este tipo de violencia se manifiestan con:

- Dolores de cabeza y de estómago.
- Daños emocionales: depresiones, ansiedad, fobias, entre otras.
- Lesiones en diferentes partes del cuerpo, muchas de ellas provocadas por violaciones.
- Abortos o partos prematuros (antes de tiempo), así como bajo peso al nacer de niñas y niños.
- Bajo rendimiento escolar.
- Puede orillar al consumo de alcohol y otras drogas.



### Atención médica

En general, las diferencias entre hombres y mujeres, también ocasionan que las personas descuiden la forma de proteger su salud y de atenderla cuando es necesario.

La pareja debe definir el método de planificación familiar que más le convenga. Las pruebas de cáncer de matriz y de mama, son importantes para detectar a tiempo estas enfermedades y poder tratarlas; lo mismo ocurre con la diabetes mellitus y la hipertensión.

Debe acudir a los servicios de salud más cercanos a su comunidad.

Las mujeres durante el embarazo, deben acudir de manera regular al médico, lo que les permitirá la detección de riesgos y el tratamiento oportuno de:

- Presión alta o preclampsia.
- Aumento excesivo o falta de peso.
- Infecciones en los genitales y/o las vías urinarias.
- Sangrado durante el embarazo.
- Parto prematuro.
- Aborto.

En el caso de los hombres, su salud se ve afectada principalmente por accidentes, hechos violentos y conflictos con armas, cuando se parte de la idea de que su comportamiento debe ser “valiente” y “protector”.

En relación con la atención médica, los hombres también deben acudir periódicamente a revisiones, lo que permitirá la detección oportuna y el tratamiento adecuado de:

- Enfermedades cardiovasculares
- Diabetes e hipertensión
- Cáncer de próstata
- Obesidad

En relación con ambos sexos, con mucha frecuencia, los adultos descuidan la higiene de los dientes y el cuidado de la vista y esto les puede causar severos problemas de salud; en el plano sexual también ocurre que tengan relaciones sin protección, por lo que corren con mayor riesgo de contagiarse de alguna infección de transmisión sexual y contagiar a su pareja.

Debemos tener presente que todas las personas, sea cual sea el sexo o edad, necesitamos cuidar nuestra salud a través de una alimentación balanceada de acuerdo con nuestras necesidades, protegernos de las enfermedades, acudir a revisiones médicas periódicas, realizar ejercicio, prevenir accidentes y actos violentos.



## Algunas causas de las

# Capacidades

# diferentes

**A**nteriormente se creía que los eclipses tenían un efecto sobre las mujeres embarazadas, se pensaba que provocaban que las niñas y los niños nacieran con defectos físicos, por lo que era necesario que se vistieran de rojo o por lo menos se pusieran un listón de ese color en la cabeza. Los mismos efectos se creía que padecían animales y los árboles cuando se encontraban creciendo los frutos.

Aún en la actualidad en muchos lugares de nuestro país los eclipses provocan temores y la gente toma estas “precauciones” para que se logre el desarrollo de niños y niñas, los animales o las frutas.

Los científicos han estudiado esta situación y no han encontrado ninguna relación entre este fenómeno natural y los efectos que puede tener en los seres vivos. Existen causas de diversas índoles, veamos las siguientes:

### Causas congénitas

Desde el punto de vista médico, las deformidades y problemas físicos que se presentan desde el nacimiento y que tienen su origen durante el desarrollo del nuevo ser, se les denomina causas congénitas.

1. Cuando las mujeres embarazadas no comen bien durante su embarazo, la falta de yodo, por ejemplo, produce *cretinismo* que es una enfermedad que provoca que la cara de los niños se hinche y se entorpezcan sus movimientos, la lengua es más grande de lo normal y en ocasiones tienen vellos en la frente, son débiles, no comen bien y duermen mucho.
2. Cuando las mujeres embarazadas fuman, ingieren alcohol o se drogan, sus hijos nacen con bajo peso e incluso pueden desarrollar adicción a las drogas.
3. Cuando tienen más de 35 años existe mayor riesgo de tener niños con algún defecto. El mongolismo o síndrome de Down es más frecuente en hijos de madres mayores.
4. Algunos medicamentos también dañan a los niños durante el embarazo.
5. Cuando se casan dos parientes cercanos como primos o hermanos se corren más riesgos de tener hijos con algún defecto físico o mental, pueden nacer con ojos desviados, dedos de más, pies zambos, labio leporino o el paladar partido por la mitad, entre otros.
6. Durante el parto, en ocasiones pueden presentarse serias dificultades como falta de oxígeno, lo cual daña el cerebro del nuevo ser, pudiendo provocar parálisis cerebral.

## Causas por enfermedad .....

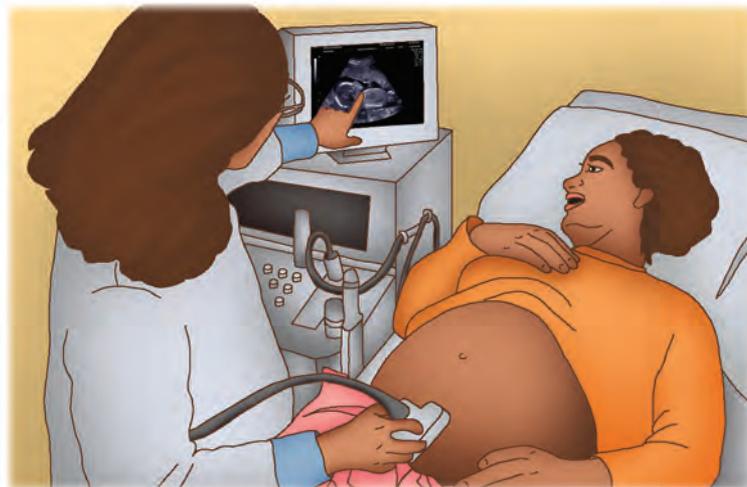
1. La poliomielitis es una enfermedad causada por un virus que provoca parálisis en las piernas de los niños y niñas, sin vacunar y que han sido infectados por este virus.
2. La embolia cerebral produce parálisis parcial o total.

## Causas externas .....

1. La contaminación ambiental, por la exposición o contacto frecuente con desechos tóxicos como el uranio, el plomo y otros desechos industriales.
2. El abuso de plaguicidas en los cultivos.
3. La radioactividad producida por armas que se utilizan en las guerras como la bomba atómica. Un ejemplo claro son los daños a la población de Japón, aún después de que explotaran las bombas en dos de sus ciudades en 1945.

## Causas por accidentes .....

La mayoría de las lesiones que provocan capacidades diferentes son por accidentes laborales, de tránsito y en el hogar; por ejemplo, la pérdida de alguna extremidad por el uso de alguna herramienta de trabajo, las caídas, los choques automovilísticos o los atropellamientos.



# Leyes que protegen los derechos de las personas con capacidades diferentes



## Principios de la ONU\* para la defensa de los derechos de las personas con discapacidad

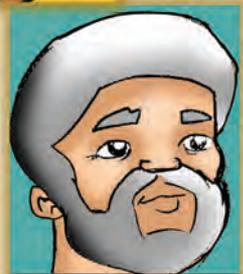
**1.** La persona impedida es una persona con todos los derechos humanos, los que comparte con los físicamente normales, y que tiene derecho a recibir de su país todas las medidas posibles de protección, asistencia y oportunidad de rehabilitación.

**2.** Por propia naturaleza de su impedimento físico, está expuesto al peligro de perturbaciones emocionales y psicológicas, resultantes de un sentimiento profundo de carencia y de frustración; por ello tienen derecho especial a exigir de la sociedad comprensión y ayuda constructiva.

**3.** Es capaz de desarrollar asombrosamente los recursos que le quedan si se le da la oportunidad adecuada de hacerlo y de transformarse, en la mayoría de los casos, en un factor económico activo para el país, en vez de ser una carga para sí, para la familia y para la sociedad.

**4.** Las personas impedidas tienen la obligación de aportar sus servicios a la comunidad para el bienestar económico de la nación, en cualquier forma que sea posible, después de la rehabilitación y el adiestramiento.

**5.** El mayor anhelo de la persona físicamente disminuida es obtener su independencia dentro de la comunidad normal, en vez de pasar el resto de su vida en una institución apartada en un medio ambiente de invalidez.



\* ONU (Organización de las Naciones Unidas), en Rafael González Más, *Tratado de rehabilitación médica*, T. II, Barcelona, 1976, p. 735.





## Ley sobre el derecho a la educación de las personas con discapacidad en los estados de la República Mexicana

### Artículo 2º

El Estado, (...) garantiza el derecho a cumplir con el nivel de la enseñanza a todos aquéllos que quieran hacerlo y cuenten con la formación y capacidad requeridas.

Y deberá garantizar asimismo, la accesibilidad al medio físico, servicios de interpretación y los apoyos técnicos necesarios suficientes, para las personas con discapacidad.

f)(...) Las personas con discapacidad, durante las evaluaciones, deberán contar con los servicios de interpretación y los apoyos técnicos necesarios y suficientes.

### Artículo 3º

a) Formar y capacitar científicos, profesionales, docentes y técnicos, capaces de actuar con solidez profesional, responsabilidad, espíritu crítico y reflexivo, mentalidad creadora, sentido ético y sensibilidad social, atendiendo a las demandas individuales, en particular de las personas con discapacidad, y a los requerimientos nacionales y regionales.





## Ley para las personas con discapacidad del Distrito Federal

### Capítulo I DISPOSICIONES GENERALES

**Artículo 1.** La presente Ley es de orden público e interés social y tiene por objeto normar las medidas y acciones que contribuyan al desarrollo integral de las personas con discapacidad en el Distrito Federal.

**Artículo 2.** Para los efectos de esta Ley se entenderá por:

I. **Persona con discapacidad.** Todo ser humano que padece temporal o permanentemente una disminución en sus facultades físicas, mentales o sensoriales que le impide realizar una actividad normal.

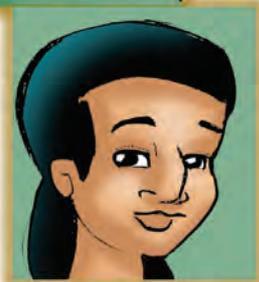
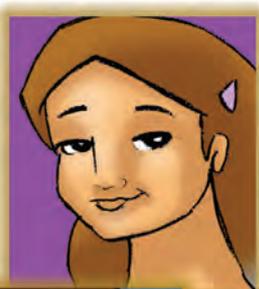
II. **Prevención.** La adopción de medidas encaminadas a impedir que se produzcan deficiencias físicas, mentales y sensoriales.

III. **Rehabilitación.** Un proceso de duración limitada y con un objetivo definido, encaminado a permitir que una persona con discapacidad alcance un nivel físico, mental, sensorial o social óptimo, proporcionándole así los medios para modificar su propia vida.

IV. **Equiparación de oportunidades.** El proceso mediante el cual, el medio físico, la vivienda, el transporte, los servicios sociales y sanitarios, la educación, la capacitación y el empleo, la vida cultural y social, incluidas todas las instalaciones deportivas y de recreo se hacen accesibles para todos.

V. **Ayudas técnicas.** Aquellos dispositivos tecnológicos que ayudan a la movilidad, comunicación y vida cotidiana de las personas con discapacidad.

VI. **Barreras físicas.** Todos aquellos obstáculos que dificultan, entorpecen o impiden a las personas con discapacidad, su libre desplazamiento en lugares públicos o privados, exteriores, interiores o el uso de los servicios comunitarios.



VII. **Trabajo protegido.** Aquel que realizan las personas con discapacidad mental o de cualquier otro tipo y que no pueden ser incorporadas al trabajo común por no alcanzar a cubrir los requerimientos de productividad.

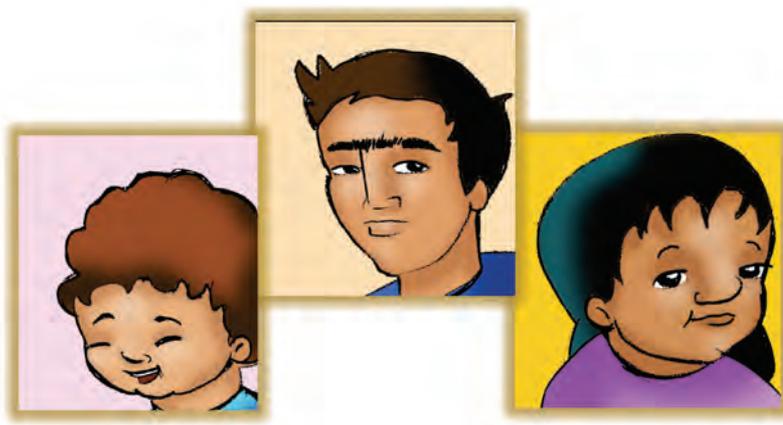
VIII. **La Secretaría.** La Secretaría de Educación, Salud y Desarrollo Social.

IX. **Organizaciones de Discapacitados.** Todas aquellas figuras asociativas reconocidas legalmente que se han constituido para salvaguardar los derechos de las personas con discapacidad y que buscan facilitar la participación de los discapacitados en las decisiones relacionadas con el diseño, la instrumentación y evaluación de programas de asistencia y promoción social. (...)



### **Promoción y defensa de los derechos de las personas con discapacidad.**

**Artículo 14.** Sin perjuicio de los derechos que consagran la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos y otras disposiciones legales, la Secretaría impulsará con las autoridades competentes la promoción y defensa de los derechos de las personas con discapacidad. Al efecto se integrará un cuerpo de especialistas que asista, oriente y defienda a las personas con discapacidad.



# Importancia de una alimentación sana

■ ■ ■ Todos los seres vivos en general necesitamos de alimentos para desarrollarnos y crecer. Estos alimentos se transforman en energía para poder trabajar, realizar las funciones del cuerpo y las actividades diarias.

La alimentación no es sólo “comer por comer”; sino saber comer; esto quiere decir que se trata de saber cuáles son los alimentos que nos nutren mejor. La gran variedad de alimentos se puede clasificar por tipos; los hay de origen animal o vegetal y de múltiples variedades y sabores, que de acuerdo con cada cultura y región, se producen en diferentes lugares. Cada uno de ellos tiene propiedades nutritivas y “algo” que los hace diferentes a los demás, pero ¡todos son importantes!

Los alimentos aportan proteínas, vitaminas, carbohidratos y grasas minerales en diferentes cantidades, por ello de acuerdo con los nutrimentos que en mayor cantidad contienen, se clasifican en tres grupos:

- 1) Verduras y frutas
- 2) Cereales y tubérculos
- 3) Leguminosas y alimentos de origen animal



## Grupo 1. Verduras y frutas

Son deliciosas, algunas pueden comerse cocinadas y son una importante fuente de fibra.

Aportan las vitaminas y minerales que el cuerpo necesita para funcionar bien. Ayudan a prevenir enfermedades como la gripe, ceguera nocturna, anemia, manchas en la piel y bocio. Entre las vitaminas están la A, C, D y el Ácido fólico, y entre los minerales se encuentran: calcio, hierro, yodo y zinc.

La fibra que contienen evita el estreñimiento y previene el cáncer gástrico, además de favorecer la eliminación de grasa.

## Grupo 2. Cereales y tubérculos

Son la base de la alimentación de los pueblos; los americanos tenemos en el maíz al más representativo de nuestra cultura, los europeos al trigo y los orientales al arroz.

Proporcionan al organismo la energía que necesita para realizar sus propias funciones y para llevar a cabo las actividades cotidianas como: caminar, correr, brincar, bailar, cocinar, estudiar, jugar, entre otras. Proporcionan además vitaminas del complejo B que mantienen en buen estado el sistema nervioso.

Los alimentos de este grupo son los más abundantes en la alimentación del mexicano y entre ellos tenemos cereales como: el maíz que se consume en forma de tortillas, tamales, pan, pinole, etc.; el trigo que se encuentra en el pan, galletas, pasteles, pastas, tortillas y, otros como el arroz, la avena y el amaranto. En cuanto a los tubérculos los más conocidos son la papa, el camote y la yuca.

## Grupo 3. Leguminosas y alimentos de origen animal

Enriquecen la alimentación, pues al combinar leguminosas con cereales se obtiene proteína de alta calidad, asimismo, gracias a la leche y los huevos, las comidas son más variadas.

Aportan principalmente proteínas, que son necesarias para formar y reparar órganos y tejidos de: músculos, piel, huesos, dientes, uñas, pelo, sangre. Cuando no se consumen alimentos de este grupo en cantidad suficiente se presenta desnutrición, sobre todo en niños, embarazadas, madres que amamantan, adolescentes y ancianos. La desnutrición impide el crecimiento y desarrollo adecuados y si se agrava puede llevar hasta la muerte de quien la padece.

Los alimentos de este grupo son: frijoles, lentejas, habas, garbanzos, soya, leche y sus derivados, huevo, carnes blancas y rojas.



## Los azúcares y las grasas

Como derivados de algunos alimentos, tenemos a los azúcares y a las grasas que no constituyen un grupo en sí, pero aportan energía al cuerpo. Las grasas y los azúcares se usan para dar sabor y consistencia a los platillos. Sin embargo, deben consumirse en poca cantidad ya que el abuso resulta dañino para la salud. Actualmente el alto consumo de azúcar y grasas propicia en las personas diabetes, hipertensión, obesidad y enfermedades del corazón, entre otros problemas de salud.

El consumo deficiente o excesivo de alimentos, provoca enfermedades como desnutrición, anemia y obesidad.

Para que una **alimentación sea balanceada** debe tener las siguientes características:

- Que sea suficiente, es decir, comer la cantidad de alimentos que el cuerpo necesita, sin excluir ninguna comida (desayuno, comida, cena).
- Que sea variada. Combinar siempre, en el desayuno, la comida y la cena alimentos de los tres grupos.
- Que los alimentos estén limpios y en buen estado, por lo que habrá que prepararlos y consumirlos cuidando la higiene.

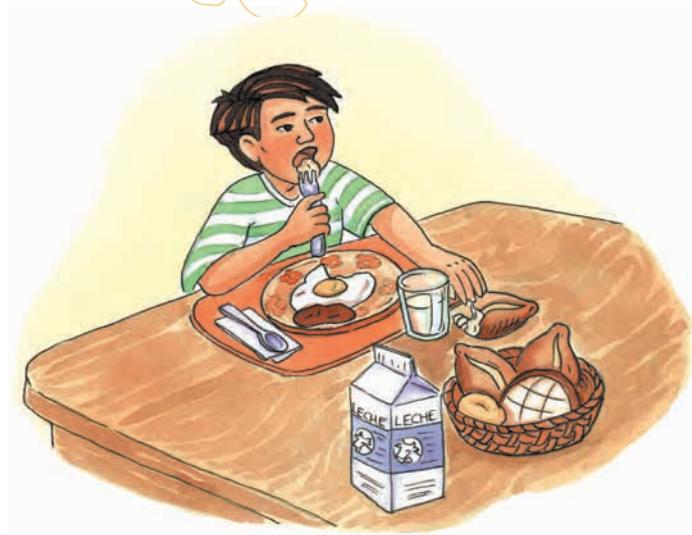


## El agua

El cuerpo humano está compuesto de 75 a 80% de agua, ésta se pierde a través de la orina, la respiración, la defecación y la sudoración, por esta razón el cuerpo necesita recibir la cantidad suficiente de agua para mantenerse debidamente hidratado y funcionando. Para evitar problemas se recomienda tomar por lo menos ocho vasos de líquido al día en forma de agua natural o de frutas, leche, jugo, té, etcétera.



# Enfermedades por una alimentación deficiente



## Durante la infancia y adolescencia

La **desnutrición** afecta principalmente a niñas y niños menores de cinco años. Los factores de riesgo son: bajo peso al nacer, no ser amamantados, tener enfermedades frecuentes, recibir sólo leche materna después de los cuatro meses de edad, tener un esquema incompleto de vacunación, ser madre adolescente o con muchos hijos, escasa disponibilidad de alimentos, así como falta de servicios básicos de salud. Esta enfermedad puede ser **leve, moderada y grave**.

La **leve** no es muy evidente, por lo que las familias muchas veces no se dan cuenta de que sus hijos o hijas la pade-

cen. Es la más frecuente y se caracteriza por pérdida de peso, tristeza o poca actividad y se enferman frecuentemente.

La **moderada** provoca una pérdida de peso más evidente, niños y niñas no quieren jugar o se cansan muy rápido, no tienen hambre, se enferman muy seguido y lloran sin motivo aparente.

En la **grave**, hay pérdida considerable de músculo y grasa; se detienen el crecimiento y el desarrollo. Debe ser atendida en un hospital.

Para prevenir la desnutrición, la alimentación debe ser variada, suficiente, equilibrada e higiénica.

Es necesario:

- Incluir alimentos de los tres grupos en cada comida.
- Vigilar el peso, el crecimiento y el desarrollo de niños y niñas.

Para quienes padecen desnutrición, se recomienda:

- Mejorar la alimentación, aumentando el número de comidas al día.
- Agregar aceite vegetal, margarina o mantequilla a las comidas.
- Preparar papilla láctea de maíz y ofrecerla a los niños.



La **obesidad** en niños y niñas se presenta, entre otras causas, por exceso de alimentos con alto nivel de calorías y falta de actividad física. Se convierte en factor de riesgo para diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, problemas posturales, además de problemas de aceptación de sí mismos.

La **anemia** se presenta por deficiencia de vitaminas y minerales. Se puede distinguir por palidez, debilidad, agotamiento, palpitaciones y desgano. Si una persona tiene estos síntomas, es necesario acudir a los servicios de salud más cercanos, para que la revise un especialista.

La **caries dental** es una enfermedad que se desarrolla generalmente por malos hábitos alimentarios, sobre todo por el excesivo consumo de alimentos con alto contenido de azúcar, y por la falta de higiene bucal, cuando no se cepillan diariamente los dientes, lo que hace que se acumulen los restos de comida entre diente y diente, formando una capa de sarro, lo que propicia un ambiente rico en bacterias que destruyen el esmalte protector y, en consecuencia, el deterioro progresivo de los tejidos de los dientes y la inflamación de las encías.

La **anorexia** y la **bulimia** son trastornos de la conducta alimentaria de tipo afectivo, a los que recurren algunas personas, en especial adolescentes de las grandes ciudades, con el propósito de conseguir la figura “ideal”.

Estos trastornos siempre van acompañados de problemas emocionales; sus

consecuencias pueden ser graves, tanto para la salud física y emocional de quien las padece, como para su familia.

La anorexia y la bulimia son más comunes en mujeres que en hombres. La anorexia se presenta de manera más frecuente durante el inicio de la adolescencia y la bulimia, hacia el final de ésta.

El adolescente con anorexia se rehúsa a comer, siente miedo de engordar, tiene una distorsión de su imagen corporal, es decir, se ve a sí mismo gordo a pesar de estar por debajo del peso requerido para su estatura.



Un adolescente con bulimia sufre una preocupación exagerada por su peso y su figura, consume grandes cantidades de comida en un corto tiempo y de manera incontrolable, y como le provoca un sentimiento de culpa, posteriormente utiliza métodos para deshacerse de lo que comió y no subir de peso, por ejemplo: a través del vómito, del uso de purgas, diuréticos o lavativas, o de someterse a dietas muy estrictas, incluso ayunos, y realizar ejercicio de manera exagerada.

Se debe tener cuidado cuando se observan algunas de las siguientes señales, ya que los jóvenes con estos trastornos tienden a presentar varias de ellas:

- Está obsesionada/o con su peso y apariencia física.
- Tiene miedo a subir de peso.
- Se brinca comidas o ayuna de manera frecuente.
- Está permanentemente a “dieta” para bajar de peso.
- Acostumbra comer cuando está triste, enojada/o, molesta/o, angustiada/o, frustrada/o.
- Se pesa frecuentemente (varias veces al día).
- Calcula la energía (calorías) y el peso de los alimentos que consume y los limita.
- Evita comer con la familia y los amigos.
- Hace comentarios ofensivos o devaluatorios respecto a su persona.
- Deja de hacer actividades que le gustaban.

- Valora poco los logros que son fáciles de obtener.
- Ha perdido peso o ha tenido variaciones constantes en su peso.

Estas señales representan notas de alerta, por lo que, si se presentan, se deberá acudir a la unidad de salud más cercana a su comunidad.

### Enfermedades características de la edad adulta

Algunas enfermedades por deficiencia alimentaria que se presentan en la edad adulta, aunque no son exclusivas de ésta, son las siguientes:

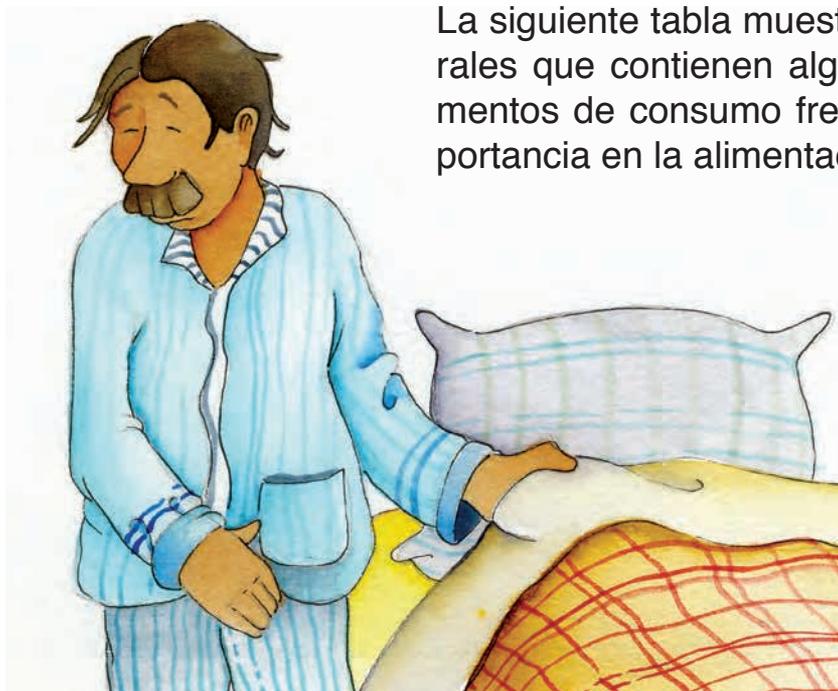
- Gastrointestinales
- Cardiovasculares
- Diabetes
- Hipertensión
- Osteoporosis
- Anemia
- Obesidad

Algunos signos de alarma en las personas adultas son los siguientes:

- Somnolencia
- Dificultad para concentrarse
- Visión borrosa
- Debilidad, entre otros

Si se presentan algunos de estos síntomas, es necesario acudir a los servicios de salud más cercanos a su comunidad para ser revisados por un especialista y, en caso de necesitarlo, recibir el tratamiento adecuado.

La siguiente tabla muestra ciertos minerales que contienen algunos de los alimentos de consumo frecuente y su importancia en la alimentación.



Alimentos	Mineral	¿Para qué sirve?	Problemas por insuficiencia
Leche, queso vegetales de hoja verde, leguminosas secas.	Calcio	Para fortalecer los huesos y dientes; ayuda a la coagulación sanguínea, favorece la transmisión nerviosa.	Detiene el crecimiento. Raquitismo. Osteoporosis. Convulsiones.
Sal.	Sodio	Regula los líquidos. Es importante para la función nerviosa.	Calambres, apatía, reducción del apetito.
Hígado de res, huevo, verduras, granos enteros.	Hierro	Forma parte de los componentes de la sangre.	Anemia. Debilidad. Poca resistencia a las infecciones.
Verduras y frutas en general.	Zinc	Forma parte de los procesos de la digestión.	Falta de crecimiento. Glándulas sexuales pequeñas.
Sal, pescados y ostiones, lácteos y verduras.	Yodo	Forma parte de las hormonas.	Bocio (crecimiento de tiroides).
Todas las frutas y verduras, alimentos sólidos y líquidos.	Agua	Transporte de nutrientes, regulación de la temperatura, participa en reacciones metabólicas.	Sed. Deshidratación.

# kilitos de más



**L**a obesidad es una enfermedad caracterizada por un exceso de tejido adiposo (grasa), que se refleja en el aumento del peso corporal. Esta enfermedad es causada por diversos factores:

**Hábitos alimentarios.** Se da principalmente por el desconocimiento del valor nutritivo de los alimentos, lo que ocasiona que las personas coman más de lo que el cuerpo necesita (en cantidad) o más de algunos alimentos y menos de otros.

- En ocasiones, algunos niños o adolescentes acostumbran comer muchos productos ricos en sal, azúcar o grasa (alimentos “chatarra”), que aunque sean de su agrado, no forman parte de una alimentación balanceada.
- Algunas personas aseguran “no comer demasiado”, ingieren alimentos con alto contenido de grasa (principalmente animal) o carbohidratos, y aunque comen poco, no comen las verduras y frutas necesarias para que, con la fibra que éstas tienen, desechen la grasa que no requiere el cuerpo.
- Existen personas que comen aunque no tengan hambre, sólo por ver a otra persona que lo hace, porque se dejan llevar por el olor o la apariencia de la comida o bien, porque al estar preparando los alimentos comen parte de los ingredientes, lo que ocasiona que aumente su peso.
- Otras personas relacionan los logros personales o el éxito económico con la buena comida, que entienden como comer mucho; además llevan una vida sedentaria por lo que gastan menos energía de la que consumen a través de la alimentación.



- Hay mujeres embarazadas que piensan que llevar dentro de sí un nuevo ser, significa comer por dos y así lo hacen con todos los alimentos que consumen, lo que provoca que suban de peso en exceso (más de lo normal en su condición) y le den al cuerpo más de lo que necesita.
- Algunas personas comen en exceso cuando tienen preocupaciones o presiones en el hogar, la escuela o el trabajo, o bien, cuando se encuentran nerviosas o ansiosas. Algunas otras que acostumbran fumar o beber, al dejar este hábito lo sustituyen por una adicción a la comida, incrementando con ello su peso y su grasa corporal.
- Con mucha frecuencia, principalmente en las ciudades, la gente come muy rápido, lo que hace que en poco tiempo consuma más alimentos de los que consumiría normalmente y de los que necesita. Otra razón es que al comer rápido, no se mastica bien o no se mastica todo lo que se ingiere, lo que provoca que se conserve la sensación de hambre o que la persona no se sienta satisfecha con lo que come y aumente la cantidad de sus alimentos.
- En algunas ocasiones, cuando no se tiene un horario fijo para comer o sólo se hacen una o dos comidas, al llegar a ellas se come en exceso por toda el hambre que se acumuló.



**Actividad física.** Cuando una persona **no** realiza ninguna actividad física o ésta es mínima, es decir, lleva una vida “sedentaria”, gasta menos energía de la cantidad que consume en alimentos, lo que ocasiona que se acumule grasa en su cuerpo.

- Por otro lado, cuando una persona que realiza ejercicio, lo deja de hacer por temporadas o de forma definitiva y sigue comiendo de la misma manera que cuando hacía ejercicio, el gasto de energía baja y la que queda en su cuerpo se acumula en forma de grasa.

**Relaciones interpersonales.** En algunas familias existe la creencia de que un niño o niña con mayor peso del normal es saludable, por lo cual los padres los hacen comer más de lo

que necesitan o no atienden al sobrepeso que padecen.

- En algunos casos, cuando los niños son muy pequeños y lloran, antes de averiguar lo que realmente les causó el llanto, se les alimenta.
- En ocasiones, los padres “preman” o “consuelan” a sus hijos con alimentos que, generalmente, contienen mucha azúcar o tienen bajo valor nutritivo, lo que crea en ellos una costumbre que llevan a la edad adulta.
- Aquellas personas que tienen una vida con mucha actividad social, frecuentes comidas o salidas, suelen aumentar su peso, debido a que en sus reuniones generalmente se consumen alimentos en exceso o con grandes cantidades de grasa y carbohidratos.

**Otros.** Hay otros factores que también influyen en el desarrollo de la obesidad, como los siguientes:

- Menopausia. Cuando las mujeres llegan a esta etapa de su vida, sufren alteraciones hormonales, las cuales pueden favorecer el aumento de peso; en estos casos es importante acudir al médico para llevar un control alimenticio adecuado a sus necesidades y cambios.
- Problemas hormonales. En otros casos, poco frecuentes, algunas personas padecen problemas hormonales que originan la acumulación de grasa y con ello, la obesidad.
- Publicidad. Es un factor muy importante en la obesidad, ya que influye en la compra de determinados alimentos (que con frecuencia tienen un alto contenido de grasa o son de bajo valor nutritivo), los cuales por verse “atractivos o antojables”, se consumen sin ser lo que nuestro cuerpo necesita.



### **Las consecuencias...**

La obesidad es un factor de riesgo para la generación de enfermedades que afectan nuestro organismo.

- En el aparato circulatorio: hipertensión (presión arterial

alta), arteriosclerosis (endurecimiento de las arterias), trombosis cerebral (impedimento del paso de la sangre de una vena que va al cerebro por la formación de un tapón de grasa) y várices en las piernas (hinchazón de las venas), así como infarto al miocardio (músculo del corazón).

- En el aparato respiratorio: gran dificultad para respirar por el exceso de peso.
- En el aparato digestivo: aumento del tamaño del hígado por el depósito de grasa, flatulencia, intolerancia a ciertas comidas, así como caries en los dientes, debido al consumo en exceso de alimentos con azúcar y una mala higiene dental.
- En el sistema óseo: a los niños se les pueden deformar las piernas y los adultos son propensos a tener problemas de la columna vertebral o artritis (problemas en las articulaciones).
- Formación de cálculos (piedras) en la vesícula biliar o el riñón.
- Diabetes mellitus (azúcar en la sangre).
- Irregularidades menstruales.
- Gota (por aumento de ácido úrico, debido al consumo excesivo de carne roja).



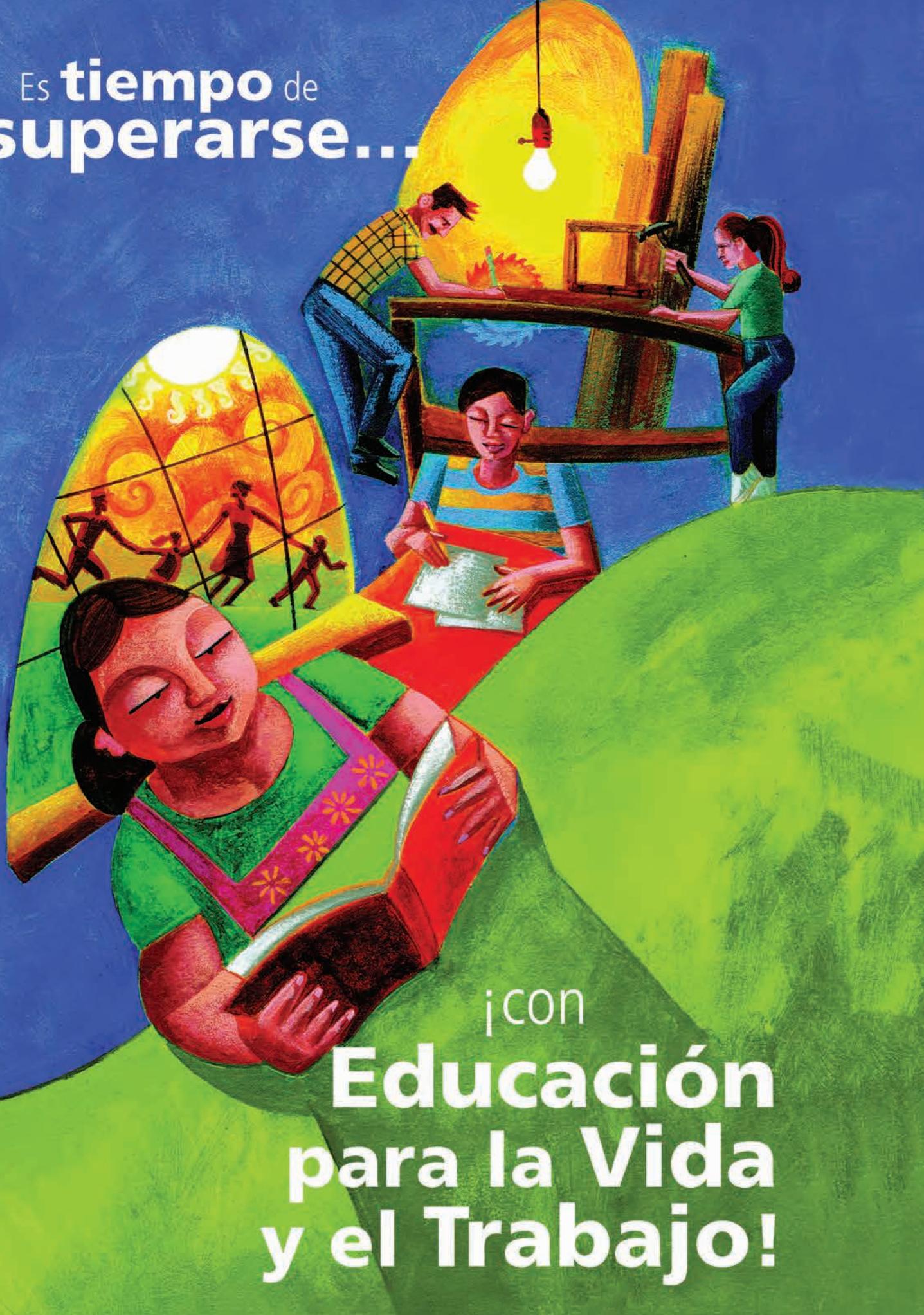
Es importante que para evitar la obesidad y los daños que puede provocar, se lleven a cabo las siguientes acciones:

- Tener una alimentación balanceada, es decir, incluir en nuestras tres comidas del día, alimentos de los tres grupos. No consumir grasas en exceso ni productos de escaso valor nutritivo.
- Realizar ejercicio regular o mantenerse activo físicamente. Comer sólo cuando se tiene hambre, pero no por compromiso, nerviosismo o ansiedad.

Para conocer cuál es el peso que debe tener cada persona de acuerdo con su sexo, consulte la *Tabla de peso recomendable con base en el índice de masa muscular*, que se encuentra al final de esta Revista.



Es **tiempo** de  
**superarse...**



¡con  
**Educación  
para la Vida  
y el Trabajo!**

# ¿Cómo reconocer la depresión?



**A**ctualmente 18 millones de mexicanos han sufrido algún padecimiento depresivo, afectivo o de ansiedad que ha alterado sus actividades diarias: desempeño en el trabajo, en los estudios, sus relaciones interpersonales, incluso alteraciones del sueño y en el comer, lo que ocasiona un deterioro en la calidad de vida de la persona.

## ¿Qué es la depresión?

Es una enfermedad que se caracteriza por tristeza, pesimismo y disminución de la actividad, retardo en el movimiento del cuerpo, falta de concentración, así como angustia, acompañada a veces de ideas obsesivas y una visión negativa del presente y futuro; suele presentarse con trastornos del sueño y cambios en el peso corporal, e ideas de muerte o de suicidio.

En algunos momentos, la depresión es tan severa que impide a las personas hacer frente a tal situación, pues consideran que no vale la pena vivir. La persona se da por vencida, se compadece de sí misma y no puede sobreponerse. Cuando la depresión alcanza este nivel, se considera que la persona tiene una enfermedad que requiere un tratamiento por parte de un médico especialista.

De acuerdo con estudios realizados en México por el Instituto Nacional de Psiquiatría, la depre-

sión se presenta con más frecuencia en la mujer. Esto puede deberse a que los hombres suelen admitir en menor grado sus sentimientos que las mujeres, ya que o los guardan o los expresan en forma de agresión, o a través del consumo del alcohol o de alguna droga. Actualmente, las mujeres están sometidas a más presión, ya que trabajan tanto fuera y dentro de casa.

El Instituto Nacional de Psiquiatría plantea que, aunque no existe la certeza de lo que sucede a nivel neurológico, hay estudios que indican, desde el punto de vista neurofisiológico, que en los pacientes depresivos disminuye la regeneración de las células del hipocampo\*, donde se ha visto que, con tratamiento de antidepresivos, hay una actividad normal, como sucede con pacientes no deprimidos.

\***Hipocampo:** parte interna del cerebro

## ¿Cómo podemos darnos cuenta de ella?

La depresión presenta síntomas característicos que pueden indicar a la familia o al médico que la persona que la padece necesita ayuda profesional. Entre ellos destacan:

### Cambios en el estado de ánimo

- Sentimiento de tristeza, inutilidad y desesperanza.
- Aburrimiento, pérdida de interés y capacidad para disfrutar las actividades que antes le causaban placer.
- Fatiga total.
- Inquietud y agitación.
- Crisis de llanto sin motivo.
- Pérdida de autoconfianza.
- Irritabilidad y fastidio.

### Cambios en el pensamiento

- Pérdida de la motivación que, incluso, hace que las tareas y decisiones más simples se conviertan en difíciles e imposibles, como qué ropa usar o qué cocinar.
- Dificultad para concentrarse.
- Dificultad para realizar actividades cotidianas.

### Cambios físicos

- Pérdida o aumento del apetito, con disminución o aumento de peso.
- Desorden en cuanto al tiempo requerido para dormir (dormir poco o pasar muchas horas en la cama).
- El impulso sexual puede disminuir o desaparecer.

- La persona puede sentirse cansada, lenta, agotada.
- Padecer sin motivo dolores de cabeza, espalda y abdomen, así como dolencias en otras partes del cuerpo.

### Cambios en el comportamiento

- Descuido en su arreglo personal.
- Prefiere quedarse en casa, evita el contacto con los demás.
- Los conflictos con el cónyuge o con otros familiares pueden presentarse con más frecuencia.

Es común sentirse deprimido tras un suceso o acontecimiento estresante o difícil, pero con el paso del tiempo se van modificando esos síntomas hasta que se superan. Sin embargo, en ocasiones, la depresión puede ser más severa y persistente; la persona no encuentra solución y se ve en la necesidad de acudir con un especialista.

Si bien es cierto que las mujeres son más propensas que los hombres a padecer depresión, cabe aclarar que en los jóvenes y en las personas de edad avanzada también se presenta.

La depresión en los y las adolescentes se puede caracterizar por tristeza, desánimo y pérdida de la autoestima.

Generalmente, el comportamiento depresivo en los y las adolescentes se caracteriza por cambios constantes en el estado de ánimo; de momento pueden sentir que “el mundo es estúpido” y después decir que “la vida es una porquería”. Estos cambios pueden presentarse en períodos de días u horas.

Se puede considerar que la depresión es un estado común en la adolescencia, debido al proceso de maduración por el que atraviesan los jóvenes en esa etapa, al estrés y los conflictos con los padres por la búsqueda de su independencia. También puede ser una reacción a sucesos como la muerte de un amigo, o el término de una relación amorosa, el fracaso escolar o, incluso, puede presentarse sin causa aparente o por enfermedades psiquiátricas o por el uso de algunos medicamentos.

Los y las adolescentes pueden ocultar la depresión tras una apariencia de felicidad, pero los comportamientos agresivos y/o de tristeza dan cuenta del problema.

Con frecuencia, los síntomas de la depresión en personas adultas mayores tales como fatiga, pérdida de apetito y dificultades para dormir son atribuidos al proceso de envejecimiento o a una condición médica y no a la depresión, situación por la cual puede ser difícil de detectar. Entre los factores que contribuyen a la depresión es-



tán la pérdida del cónyuge o de un amigo cercano, dolores y enfermedades crónicas, dificultad para movilizarse, frustración por la pérdida de la memoria, dificultad para adaptarse a situaciones nuevas o cambios dentro de la familia.

En esta etapa de la vida, la depresión puede complicarse con trastornos cerebrales, asociados con el proceso de envejecimiento.



## La atención a tiempo hace la **diferencia**



La depresión es un padecimiento curable, se estima que ocho de cada diez personas con depresión mejoran y regresan a desarrollar sus actividades cotidianas. Una vez que se reconoce ésta, es importante dar el tratamiento adecuado.

Las personas con depresión deben ser atendidas por un médico especialista que, dependiendo de los síntomas, de la gravedad del caso y de las circunstancias que rodean a la persona, recomendará el tratamiento a seguir, ya sea a través de una psicoterapia (tratamiento hablado), tratamiento con fármacos (antidepresivos) o, incluso, ambos.



La psicoterapia permite a la persona hablar sobre sus sentimientos, poder explorar y confrontar las posibles razones por las que se está deprimido, requiere atención y motivación de un profesional. Al hablar de sus sentimientos reales con una persona capacitada que escuche, comprenda y no juzgue, puede ofrecer a la persona alivio considerable.

En caso de ser necesario el uso de fármacos o antidepresivos, sólo el médico puede prescribir el tratamiento adecuado, el cual debe estar bajo supervisión constante, para realizar los ajustes necesarios, de acuerdo con cada paciente.



## Ayuda a sí mismo

La ayuda del médico es muy importante, pero igual de importante es la ayuda que la persona se pueda dar y para ello se recomienda:

Si usted ha recibido malas noticias o ha experimentado una situación difícil en su vida, intente contárselo a otras personas cercanas a usted, no se reprima, platique lo que pasó y cómo se siente usted. Esto le permitirá revivir la experiencia dolorosa, le facilitará expresar sus sentimientos, así como la búsqueda de soluciones.

- Salga de casa y dé un paseo o haga ejercicio, esto le ayudará a sentirse físicamente bien y probablemente pueda dormir mejor.
- Mientras no se sienta capaz de trabajar, lleve a cabo alguna otra actividad (tareas domésticas, hacer una reparación en casa, tomar una clase que lo haga sentir tranquilo,

etcétera) que lo mantenga ocupado. Esto le permitirá mantener su mente ocupada y alejada de pensamientos dolorosos que solamente lo pueden deprimir. Llevar a cabo una actividad le permitirá sentirse menos incapacitado.

- **No consuma** bebidas **alcohólicas** para olvidar sus penas, pueden ocasionar que usted se deprima más, a pesar de que inicialmente y durante un breve periodo puedan aliviarle algo. Consumir alcohol impedirá que busque ayuda adecuada para resolver su problema, además de que se verá afectada su salud.

Es necesario señalar que el apoyo de familiares o amigos en el tratamiento de la persona con problemas de depresión, es importante, ya que favorecerá una pronta recuperación e integración de ésta a sus actividades cotidianas.

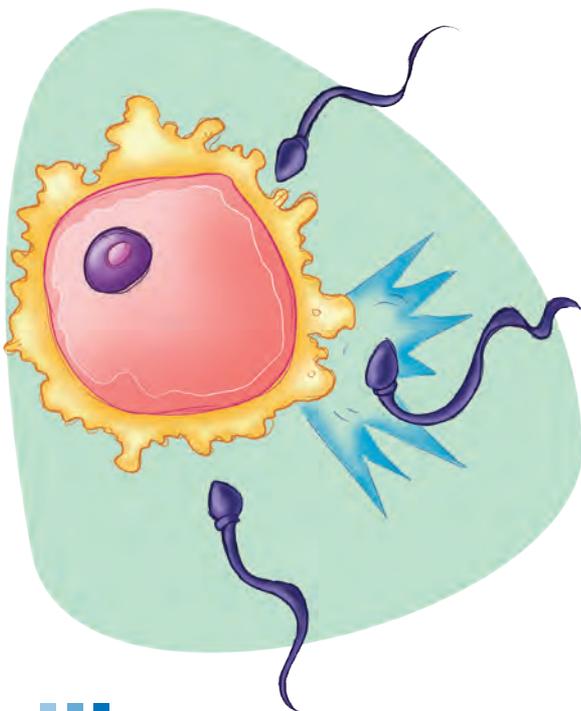


# La maravilla de una nueva vida

**E**n términos ideales, un hombre y una mujer pueden dar origen a una nueva vida cuando alcanzan la madurez sexual y están preparados física y emocionalmente, es decir, tienen la capacidad de actuar de manera responsable para brindar al nuevo hijo/a, todo lo que necesita.

Cuando hay madurez física, en el aparato sexual de la mujer, un óvulo (célula sexual femenina) madura cada mes, posibilitando la capacidad de procreación mientras en el hombre, en su aparato sexual, millones de espermatozoides (células sexuales masculinas) se reproducen, de los cuales uno de ellos, al unirse con el óvulo, dará lugar al proceso conocido como fecundación.

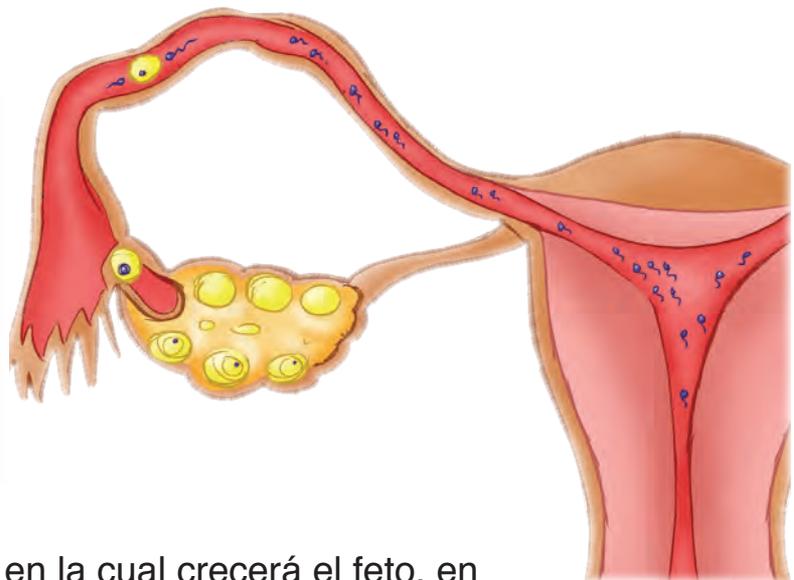
La fecundación se lleva a cabo en una de las trompas de Falopio, y puede realizarse a través de una relación sexual o de manera artificial (inseminación\*).



\***Inseminación:** método por el cual un especialista introduce un espermatozoide a un óvulo con el fin de fecundarlo y concebir a un nuevo ser humano. Se utiliza para facilitar el embarazo en aquellas personas que tienen problemas para lograrlo de manera natural o en las mujeres que han tomado la decisión de tener un hijo/a sin la intervención de una pareja.

Al óvulo que ha sido fecundado se le llama **huevo** o **cigoto**. Comienza a dividirse primero en dos células, luego en cuatro, posteriormente en ocho y así sucesivamente; las células en un principio son iguales en tamaño, pero después algunas se van haciendo más pequeñas que otras y comienzan a diferenciarse. Las del centro formarán el embrión y las de las orillas, la placenta\*. Al mismo tiempo el cigoto avanza hacia una parte del útero o matriz hasta que está listo para anidarse (fijarse) en él, alrededor de la primera semana de embarazo, cuando ya cuenta con suficientes células para romper su capa exterior y pegarse a una capa de tejido del útero llamada endometrio. A partir de este momento se le llama **embrión** y se ve como una zarzamora de color rosa; continúa con su desarrollo en ese lugar.

El **embarazo** humano (también llamado **gestación** o **desarrollo intrauterino**) es el periodo en que un nuevo ser se está formando dentro del vientre de su madre; dura aproximadamente nueve meses o cuarenta semanas.



En la matriz se forma la bolsa en la cual crecerá el feto, en medio de un líquido transparente llamado amniótico, el cual protege al feto de los movimientos de su madre.

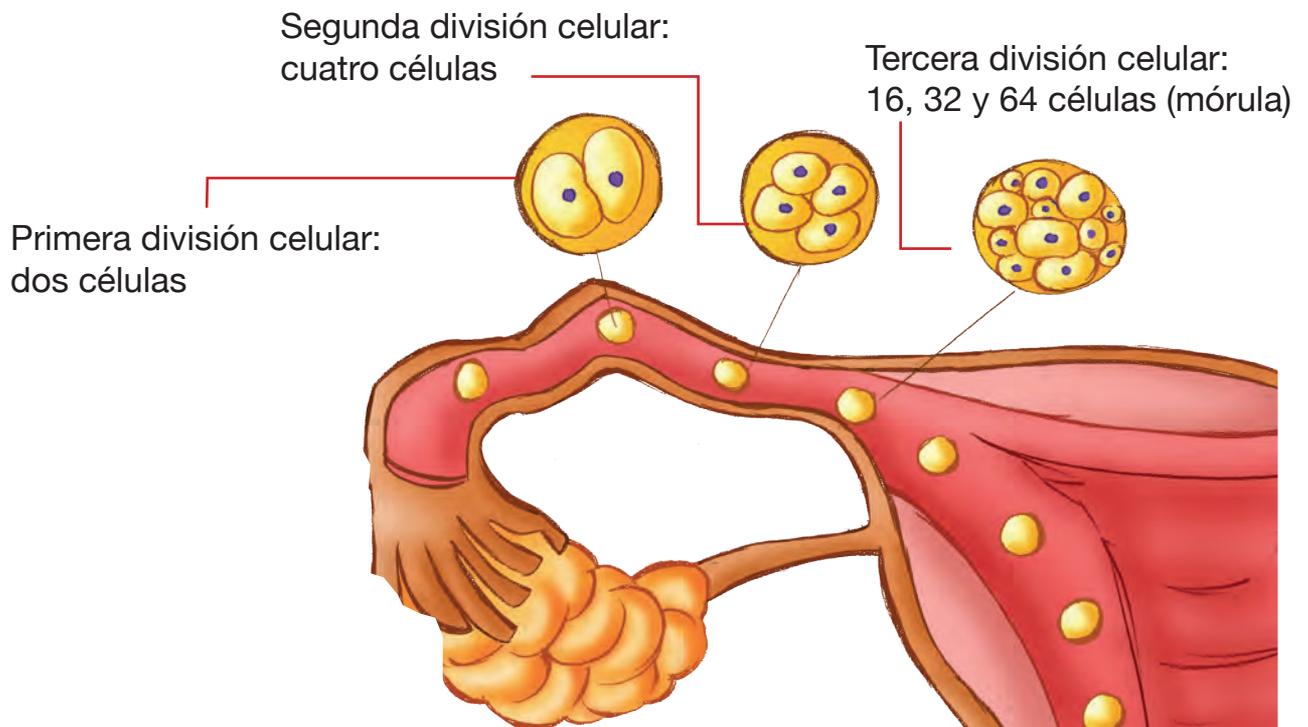
De la sangre de la madre llegan oxígeno y nutrientes a la sangre del feto, a través del cordón umbilical, para después ser eliminados. Si la placenta dejara de funcionar, el feto moriría en pocas horas, por falta de oxígeno y de alimento e intoxicado por sus propios desechos.

\* **Placenta:** órgano que contiene un conjunto de vasos sanguíneos que conectan al bebé con la madre a través del cordón umbilical. Se encarga del intercambio de sustancias entre ambos, sin que se mezclen en su sangre.

## Desarrollo del nuevo ser

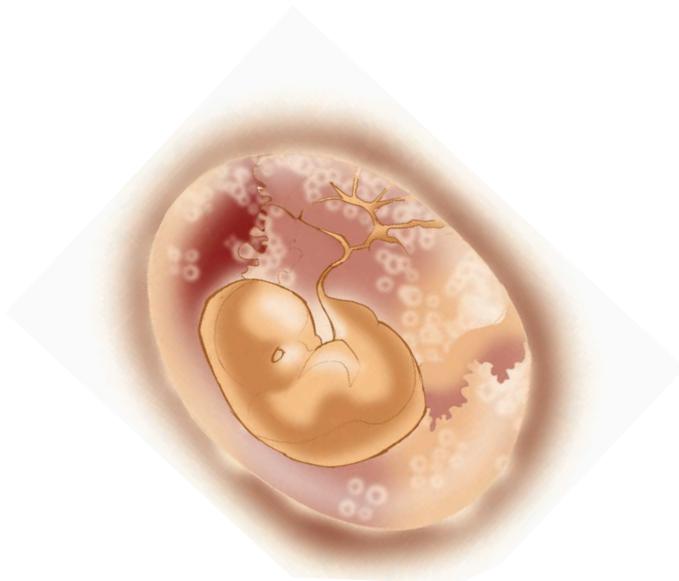
### MES 1

En la segunda semana de embarazo el embrión anida en el útero. En la tercera semana, se comienza a formar la placenta, y las células del embrión empiezan a especializarse para formar los aparatos respiratorio y digestivo, el sistema nervioso y los órganos de los sentidos y los huesos y los músculos. Se advierte la formación de los dos lóbulos cerebrales. Hacia la cuarta semana aparecen las primeras vértebras y el corazón empieza a latir. Desarrolla en su pequeño cuerpo unos abultamientos que posteriormente serán los brazos. El embrión mide menos de un centímetro y pesa menos de un gramo, su tamaño es aproximado al de la semilla de una manzana.



### MES 2

El cerebro crece en forma notable. Se inicia el desarrollo de los órganos; en la cabeza se nota lo que serán los ojos, oídos, nariz y boca, comienza la formación de los dientes. Con un aparato especial se pueden escuchar los latidos de su corazón. Se desarrolla el hígado y se forma la sangre.



Se distinguen con claridad piernas, brazos, manos, pies y se forma la base de los dedos. Es cuatro veces más grande (aproximadamente 2.5 cm) y pesa casi cinco veces más que el mes anterior, tiene el tamaño de una fresa pequeña. Al final de este mes, aunque muy pequeño, ya se ve como un bebé y se le llama feto.

### MES 3

Mide 6.5 cm aproximadamente y pesa 18 g, apenas comienza a abultar el vientre materno. En este mes se desarrollan rápidamente los brazos y piernas y sus dedos son más definidos, puede abrir y cerrar las manos. El hígado y los riñones se forman y el feto comienza a orinar en el líquido amniótico.

Se distingue el desarrollo de los primeros huesos. En este mes se diferencian sus órganos sexuales.



### MES 4

El feto ya se nota en el vientre, mide unos 15 cm y pesa 135 g aproximadamente. Su madre ya comienza a sentir sus constantes movimientos. Los sentidos del tacto y del gusto comienzan a desarrollarse, se familiariza con el sabor del líquido amniótico\* y en ocasiones traga un poco de él. Se ha formado el cráneo, que cubre al cerebro, aunque los huesos son muy suaves; la cabeza se nota menos desproporcionada con respecto al tamaño del resto de su cuerpo. Se siguen desarrollando los huesos y glándulas\*. Su sexo se ve claramente.



\***Líquido Amniótico:** Líquido que se encuentra en la membrana que protege al feto. \***Glándulas:** órganos que producen y liberan sustancias específicas o secreciones.

## MES 5

El feto mide 25 cm y pesa 340 g, más o menos. Sus huesos están más desarrollados. Comienza a reconocer sonidos externos y a sentir y saborear su dedo, suele chupárselo; se forman sus huellas digitales. A partir de este momento, el cerebro crecerá cada mes aproximadamente 90 g. El corazón está más desarrollado, late a gran velocidad y se le puede escuchar con un aparato; la sangre circula cada vez mejor.



## MES 6

Mide alrededor de 33 cm y pesa 600 g. Ya tiene uñas y próximamente comenzará a emplearlas para rascarse. Aparecen las cejas, el cabello crece y el vello comienza a cubrir su cuerpo. El desarrollo de sus nervios hace que mejoren los movimientos de sus piernas y brazos, por ello se mueve más, aunque a veces también duerme y descansa. Ya reacciona con los ruidos del exterior. Se nota más detallada su cara. A veces le da hipo. Sus pulmones continúan desarrollándose.

## MES 7

Mide aproximadamente 40 cm y pesa 1 kg, casi el doble que el mes anterior. Sigue creciendo y desarrollándose. Ya puede abrir los ojos. Su oído ya está ubicado en su sitio, reacciona ante los sonidos del exterior: se puede sobresaltar con un golpe fuerte y agitar o tranquilizar con la música que escucha a su alrededor.



Se mueve menos porque tiene menor espacio. Su principal función es crecer y aumentar peso, su piel comienza a acumular grasa. Si el feto nace en este mes, puede sobrevivir con cuidados especiales, a pesar de no haber completado su maduración.

## MES 8

Ha vuelto a duplicar su peso, mide unos 45 cm y pesa 2 kg. Los huesos continúan haciéndose más largos y anchos. Toma líquido amniótico y orina en abundancia. Se comienza a colocar con la cabeza hacia abajo. Ya se puede ver completamente formado, aunque todavía le falta peso. La placenta es muy grande, por todo lo que absorbe del feto para eliminarlo y lo que le proporciona para nutrirlo.



## MES 9

Sigue aumentando su tamaño, pero más lentamente. Mide 50 cm y pesa 3 kg, aproximadamente. Su piel ha acumulado grasa que lo hace verse más llenito. Su cráneo no se ha endurecido ni unido del todo, es suave y la “mollera”, se cerrará unos meses después del nacimiento. Aunque se mueve menos por la falta de espacio, es muy importante que la madre perciba si deja de hacerlo, en cuyo caso deberá acudir al servicio médico. Ya se está colocando en posición para nacer. Al final de este mes, está listo para salir del vientre materno y comenzar a conocer el mundo.

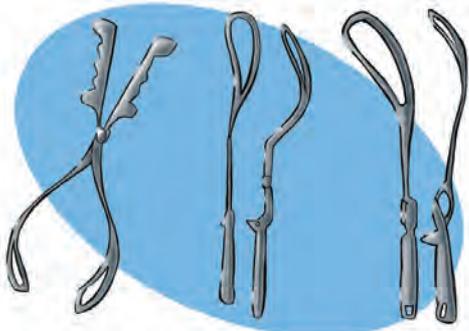


# Cuando algo falla

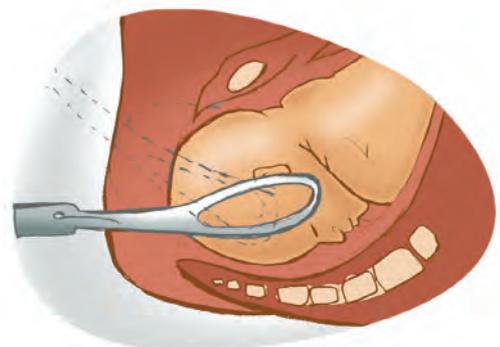
Al llegar el momento en que el feto tiene que dejar el vientre de su madre, las cosas pueden ser diferentes a como se imaginaron o pueden existir ciertos riesgos para la madre o el hijo que se espera, y hacen que el proceso de parto sea difícil.

Las **complicaciones** que se pueden presentar en el nacimiento son:

1. En algunas ocasiones, cuando se está realizando un parto natural y el bebé es muy grande, es necesario que se haga un pequeño corte en la entrada de la vagina, para permitir que el bebé quepa por el lugar por donde tiene que salir y se evite un desgarre en la madre.
2. Hay veces en que el parto tiene que ser inducido, es decir, provocado de alguna manera para que se provoquen las contracciones necesarias. Esta situación se puede deber a que:
  - El trabajo de parto es muy lento, para evitar el sufrimiento del bebé y la madre.
  - El feto ha pasado más de los 9 meses o las 40 semanas dentro del vientre de la madre y es necesario que nazca para evitar problemas en su salud, como podría ser algún daño respiratorio.
4. Si durante el trabajo de parto, el bebé no logra atravesar la pelvis, en algunas ocasiones los médicos se ayudan con una especie de pinzas llamadas fórceps. Esta herramienta es utilizada para guiar la cabeza del bebé hacia la salida, con mucha delicadeza para no lastimarlo.
5. En otros momentos, una cesárea puede ser necesaria y urgente.



Diferentes tipos de fórceps



Empleo de fórceps en el parto

La *cesárea* es una operación por medio de la cual, a través de un corte en el abdomen y en el útero, se saca al bebé del vientre de la madre.

Se puede llevar a cabo cuando:

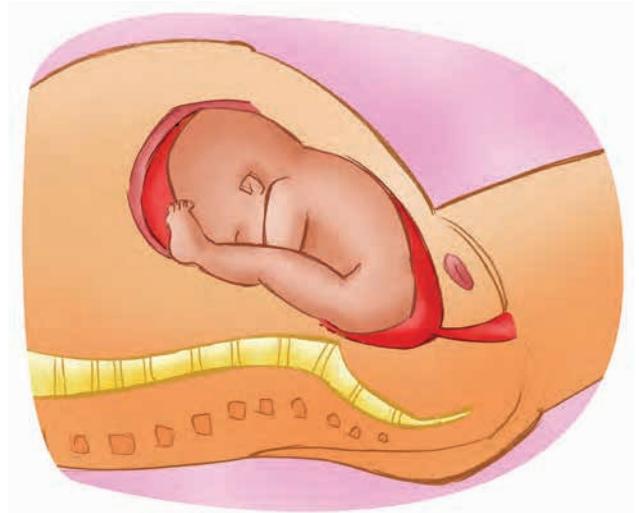
- La madre tiene muy poco espacio en su zona pélvica, lo que se conoce como ser “muy estrecha” o la cabeza del bebé es muy grande y el uso de fórceps no es conveniente o su uso es inútil.
- La madre tiene algún problema en el útero, porque es muy pequeño, está deforme o tiene cicatrices o tumores.
- El cuello del útero de la madre no se ha dilatado (abierto) lo suficiente.
- Es un embarazo múltiple (son más de uno) o son siameses (gemelos que nacen unidos por alguna parte de su cuerpo).
- El bebé se encuentra enredado en el cordón umbilical y puede lastimarse al nacer en parto natural o puede salir primero el cordón umbilical por la vagina y asfixiar al bebé.
- El feto puede tener sufrimiento fetal (le falta oxígeno) o le late su corazón excesivamente lento o rápido.
- Por tener placenta previa (la placenta se desprende tempranamente y se ubica en la vagina, lo que puede ocasionar hemorragia).
- El bebé no está colocado en la forma natural para nacer y puede ser riesgoso realizar un parto natural. Recor-

remos que al llegar al octavo mes, el feto se acomoda de cabeza, ya que ésta es la parte más grande de su cuerpo y en el fondo del útero hay más espacio. Esta colocación también facilita la realización del parto normal.

Algunas posiciones que toman los fetos en casos especiales son:

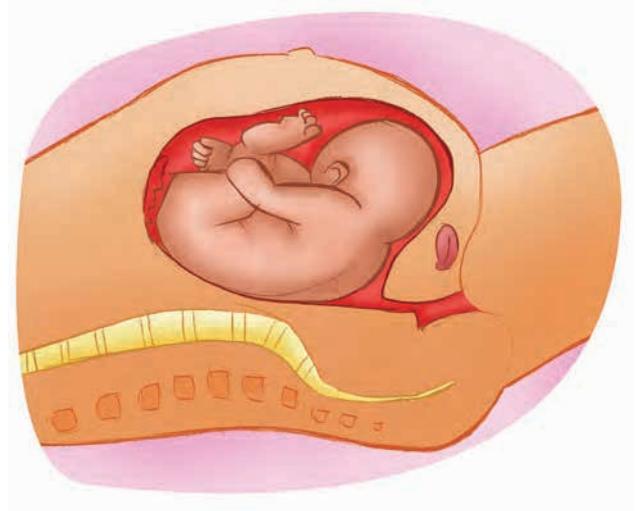
**a) De nalgas.**

El niño o niña se encuentra sentado en la pelvis de la madre con las piernas extendidas o cruzadas hacia arriba y frente a su propia cara, sus nalgas apuntan hacia la salida del útero.



### **b) De hombro.**

El feto se encuentra acostado sobre la espalda o el vientre de la madre, y su hombro se presenta en la salida del útero.



### **c) De cara**

El bebé tiene la cabeza hacia tras y la barbilla hacia delante, la cara la tiene colocada en el centro de la pelvis y frente a la salida del útero.

La cesárea también puede ser *programada*, es decir, que se planea el nacimiento para una fecha que determina el médico junto con la madre, ya sea porque se sabe con anticipación que hay problemas con la posición del feto; es embarazo múltiple; la madre tiene alguna infección genital que pueda contagiar o dañar al bebé al realizar un parto natural; la madre es mayor o padece diabetes, preclampsia o alguna otra enfermedad que pueda poner en riesgo al bebé y a ella en un parto normal; o bien, la madre no quiere atravesar por el trabajo de parto y sentir dolor.

La cesárea se realiza aplicando anestesia a la madre. Puede ser local o general; con la primera, la mujer está despierta y siente los movimientos que se llevan a cabo para el nacimiento de su hijo o hija, pero no siente dolor; se le adormece la zona del abdomen; con la segunda, la mujer está totalmente dormida.

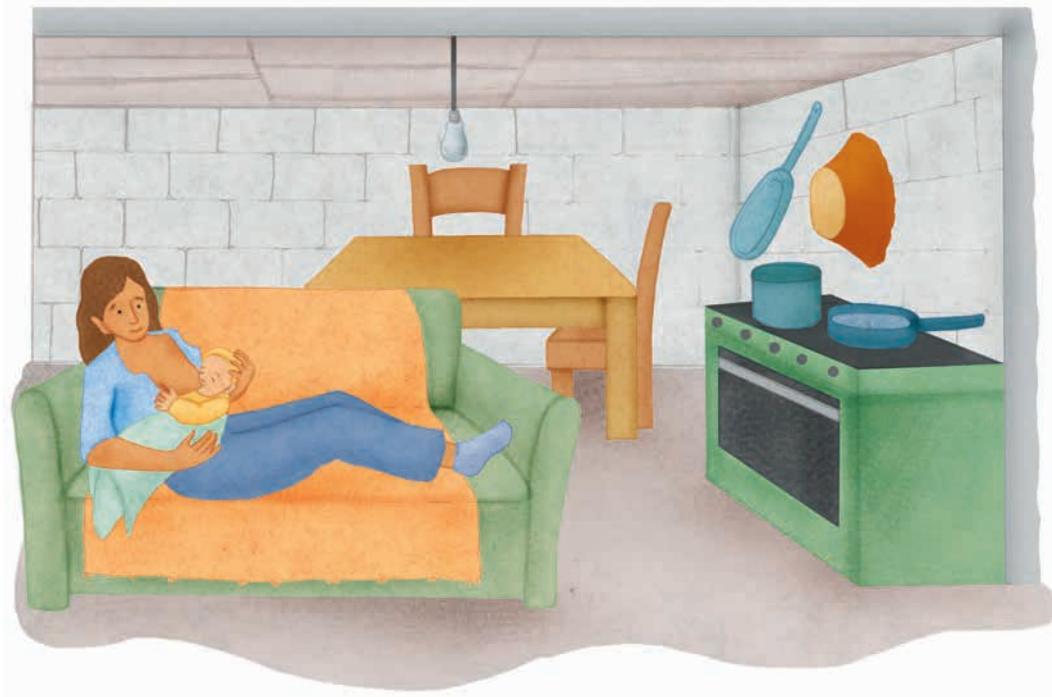
Los **cuidados** que requieren las mujeres que se someten a una cesárea son:

- Permanecer en cama entre seis y ocho horas después de la operación, posteriormente intentar moverse con un poco de ayuda.
  - Tomar los medicamentos que sean indicados para calmar el dolor posterior a los efectos de la anestesia, cuando se requieran.
  - Descansar más que cuando se tiene un parto natural, pues con esta operación, la recuperación suele ser más lenta. Generalmente se podrá regresar a las actividades normales después de cuatro a seis semanas.
- La cesárea no debe interferir en la lactancia del bebé, a menos que el médico lo indique.

Por otro lado, los riesgos que se pueden tener en una cesárea son los de cualquier operación en la que se emplea anestesia:

- Reacción a los medicamentos.
- Hemorragias.
- Infecciones.
- Problemas respiratorios.

Por ello, lo más recomendable es que la cesárea sea un último recurso, realmente necesario.



# Cuidados durante la cuarentena

El puerperio o “cuarentena” es el tiempo que hay entre el momento del parto y la recuperación de los órganos genitales internos y externos de la mujer. Este tiempo de recuperación necesita de ciertos cuidados y vigilancia.

Es natural que después del nacimiento, la mujer se sienta débil por el esfuerzo realizado y por la tensión que provoca la situación de cuidar al bebé, sin saber si se satisfacen debidamente los requerimientos del recién nacido.

Cuando nacen sus hijos, las mujeres reciben muchas recomendaciones de familiares, amigos y de las personas que las rodean, pero muchas veces son erróneas, pues antes que ayudar a la

pronta recuperación perjudican a la salud de las mujeres; por ejemplo, la creencia de que durante la cuarentena no deben bañarse, caminar o salir a ningún lado.

En algunas regiones de nuestro país tratan a las mujeres que han tenido a sus hijos de una manera especial en cuanto a su alimentación; por ejemplo, la familia y amigos cercanos acostumbran llevar frutas, verduras y pan a la mujer que ha tenido un hijo. En la casa de la nueva madre, le preparan atoles de cereales como avena, maíz y arroz, con la idea de que tenga más leche para la criatura.

Desde el punto de vista médico, los cuidados que se recomiendan para las mujeres durante la cuarentena son los siguientes.

## Cuidados generales

- Cuando la mujer ha sido atendida por cesárea es necesario que los primeros días evite consumir alimentos que provoquen gases como los lácteos y leguminosas, con lo cual evitará esforzarse para expulsarlos.
- Se recomienda usar un sostén adecuado para facilitar la lactancia.
- Si aparecen hemorroides, debe extremar los cuidados en la higiene después de la defecación; además, debe evitar el estreñimiento consumiendo verduras, frutas y agua, con esto evitará dolores al defecar.



- Si el parto fue natural y fue necesario hacer un corte para facilitar la salida del bebé, debe cuidar que no se infecte. La sutura no debe retirarse, el cuerpo la absorberá. Debe cuidarse la cicatrización, pero no aplicar polvos ni pomadas.
- Si se trata de cesárea debe cuidarse la cicatriz. Para disminuir el dolor local se recomienda utilizar una bolsa de hielo envuelta en un trapo limpio o en una toalla y colocarla a los lados de la herida por breves periodos. La sutura en este caso sí deberá ser retirada por un especialista a los días que se indique.
- Durante los primeros 20 días, las mujeres deben dedicarse a la recuperación y a enseñar a mamar al recién nacido.
- Para evitar la depresión después del parto no hay nada mejor que la lactancia, está comprobado que formar un vínculo entre la madre y el recién nacido, hace sentir bien emocionalmente a la madre.
- En los primeros quince días, pueden aparecer grietas y molestias en los senos de la

madre, para esto debe tenerse el cuidado de no lavarse los senos con jabones ni sueros. Utilice sólo agua para que no se reseque la piel. Dé al recién nacido el pecho lo antes posible, con esto ayudará a que no aparezcan estas molestias.

- El “pañó” aparece por acción de las hormonas en algunas mujeres, especialmente en las morenas, en partes de la cara como la frente, mejillas y sienes. Generalmente desaparece, poco a poco, después del parto sin necesidad de ponerse nada; sólo se aconseja no exponerse demasiado tiempo al sol.

## Alimentación

- La alimentación de la madre que amamanta debe incluir diariamente alimentos de los tres grupos: verduras y frutas, cereales y tubérculos, leguminosas y alimentos de origen animal (frijoles, lentejas, carne, leche, huevos) para que le proporcionen la energía y nutrimentos que necesita para mantenerse sana y producir leche.
- Si su parto fue natural puede comer a las dos horas de haber parido. Si fue cesárea, es necesario que espere seis horas para tomar líquidos y luego probar alimentos blandos.
- Es necesario tomar más de un litro y medio de agua diariamente.
- Consuma alimentos que contengan hierro, por ejemplo, espinacas y acelgas.



## Ejercicio

Los primeros días, los recién nacidos duermen mucho, por lo que le dará tiempo para que se levante de la cama por un rato. Se recomienda que:

- Para evitar mareos, primero se siente lentamente.
- Procure ponerse de pie lentamente y camine en su habitación o patio.
- No haga esfuerzos innecesarios ni ejercicios pesados, todo es con calma y a su debido tiempo.

Los beneficios que obtendrá con el ejercicio son los siguientes.

- La digestión no tendrá complicaciones.
- La vejiga funcionará normalmente.
- Evitará la formación de coágulos por el reposo excesivo.
- Eliminará el riesgo de inflamación o hinchazón de los pies (flebitis).

## Higiene

- Procure tener más cuidado en su higiene personal. Al siguiente día del parto puede bañarse y asearse normalmente.
- Para la salida de sangre por la vagina (*loquios*), utilice de preferencia una toalla sanitaria o una tela limpia. Lave cuidadosamente sus órganos genitales, esto evitará infecciones que pueden traer complicaciones leves o graves.
- Cambie su ropa interior diariamente.



## Signos de alerta

Si aparecen los siguientes signos es conveniente acudir al servicio de salud más cercano:

- Fiebre.
- Dolor de cabeza o cintura.
- Dolor en el vientre.
- Dolor en el pecho o en las piernas.
- Sangrado vaginal abundante o permanente.
- Sangrado o salida de líquidos (*loquios*) con mal olor.
- Náusea o vómito.
- Palidez de la piel.
- Grietas o signos de infección en los pechos.

El tiempo del puerperio o cuarentena debe atenderse debidamente para evitar complicaciones.

Si usted cuenta con alguna mujer, ya sea familiar o amiga, que se encuentra en el puerperio comparta este texto, tal vez pueda ayudarle a recuperarse más pronto.

# Ventajas de la **leche** **materna**



Una de las principales causas del abandono de la lactancia, es la participación de las mujeres en el empleo remunerado. Esto ha traído como consecuencia el aumento considerable del número de guarderías que se encargan de cuidar y alimentar a niños y niñas mientras las madres trabajan.

Otra causa es la falta de información sobre los beneficios de la lactancia materna, por lo que algunas madres, dan mayor importancia a los sustitutos de ésta, porque consideran que son más nutritivos y de fácil empleo.

Por lo anterior, las instituciones educativas y de salud de nuestro país promueven la lactancia, por los beneficios que representa para la salud y el desarrollo de los recién nacidos.

La alimentación con leche materna es de gran importancia tanto para la madre como para los hijos, por el vínculo afectivo que se establece entre ellos.

## **Ventajas para la madre**

- Al amamantar, se estrechan los lazos de afecto entre la madre y el hijo.
- La lactancia ayuda a prevenir la depresión postparto.
- Las madres no tienen que preparar la leche.
- Se ahorra dinero y tiempo al no tener que comprar y preparar leche industrializada.
- La leche materna siempre está disponible.
- Se ha comprobado que si se comienza a amamantar poco después del parto se previenen las grietas y las molestias en los senos.

## Ventajas para el hijo

- Proporciona el calostro, que es rico en proteínas y anticuerpos.
- Proporciona las defensas necesarias que ayudan a prevenir diarreas, infecciones gastrointestinales e infecciones respiratorias.
- Hay un mejor desarrollo físico y emocional.

La compra de productos industrializados produce diariamente toneladas de botes, plásticos y hules que tardan muchos años en desintegrarse y contaminan el medio ambiente; además, se gasta más energía como el gas y la electricidad en preparar la leche, lo que también repercute en la contaminación ambiental.

Actualmente se están desarrollando campañas para rescatar, valorar y promover la importancia de la leche materna en la alimentación de los recién nacidos, por parte de instituciones nacionales como la Secretaría de Salud (SSA) y el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS); además de instituciones internacionales como la Organización Mundial de la Salud, (OMS), o el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). Cabe resaltar la labor de asociaciones no gubernamentales, como la Liga de la Leche de México, A.C., que apoyan a las mujeres en tan importante actividad.

Estas instituciones establecen medidas sencillas y fáciles de seguir, como son:

## Para las mujeres trabajadoras

- Extraer la leche en un recipiente estéril\*, para evitar que la leche se contamine y solicitar el apoyo de otra persona para dársela a su hijo en el momento que la requiera, de preferencia con una cuchara o una taza pequeña, también esterilizadas.
- Buscar una guardería cerca del trabajo y salir a amamantar a su hijo cuando sea necesario.



**Estéril:** libre de gérmenes (microbios y parásitos).

# ¿Cómo debe ser la alimentación de la madre y el hijo

durante la lactancia?



## Alimentación de la madre

La producción de leche en las madres es una función del cuerpo que requiere mucha energía, y por tanto de una buena alimentación, es decir, que sea balanceada, completa, variada y suficiente.

Y aunque puede comer todo, es conveniente evitar el exceso de té, café, chocolate y alimentos muy condimentados (picante, pimienta, cebolla y ajo).

Es necesario que la madre consuma alimentos de los tres grupos: verduras y frutas de temporada que proporcionan vitaminas y minerales; cereales y tubérculos que aportan la energía necesaria para realizar sus funciones y actividades; y leguminosas y alimentos de origen animal que son fuente de proteínas, necesarias para reponer tejidos, crecer y desarrollarse.

En la producción de la leche materna interviene una hormona llamada **prolactina** que se produce en la glándula **hipófisis**, ubicada en el cerebro. Esta hormona se activa después del parto y es la que se encarga de la producción de la leche, y que durante el tiempo de la lactancia la mujer no sea fértil; incluso, el periodo de la lactancia se ha usado como método anticonceptivo; sin embargo, no es muy recomendable ni seguro.

La alimentación de las mujeres en esta etapa debe ser lo más completa, balanceada y variada posible, pues la etapa de la lactancia necesita de mucha energía y de los nutrimentos necesarios para mantenerse sana y ofrecer a su hijo leche de calidad.



Ejemplos de platillos que la madre puede elegir y agregar diariamente en el desayuno, comida y cena durante el periodo de lactancia.

Tres tacos de guisado (con frijoles, queso o carne) con hojas verdes (quelites, acelgas, espinacas, berros).

Tres quesadillas y dos tazas de atole de maicena.

Tres tacos de papas con chorizo, frijoles y una taza de leche o atole.

Dos tazas de atole de masa con piloncillo y dos plátanos.

Tres tacos de garbanzo guisado.

Dos trozos de sardina y un plato de arroz con zanahoria.



## Alimentación de las niñas y los niños durante la lactancia

Cuando nace la niña o el niño, pesa aproximadamente de 2.5 a 3.5 kg y mide aproximadamente 50 cm. El aumento de la talla y el peso dependen de la alimentación que se les dé en esta etapa de la vida, por ello es recomendable que el niño tome el primer líquido de color amarillento que produce la madre llamado calostro, porque aporta la energía y nutrientes que el recién nacido necesita, evita estreñimiento y le proporciona defensas contra algunas enfermedades.

Durante los primeros cuatro meses el niño o la niña debe recibir sólo leche materna.

A partir de esta edad, se inicia la ablactación, que es la etapa en que se introducen nuevos alimentos, como purés de verduras y frutas, papillas de cereales y tubérculos, purés de frijoles o lentejas molidos, carnes molidas y jugo de manzana.

No es necesario darle de tomar agua ni otros líquidos en biberones, la leche materna contiene todos los nutrimentos, grasas y líquidos que el niño necesita.



## Recomendaciones para la ablactación (período de incorporación de otros alimentos además de la lactancia materna).

1. Deben probarse los alimentos antes de dárselos, para comprobar el sabor y la temperatura.
2. Cuando se tengan que dar líquidos, lo mejor es utilizar una cuchara pequeña o una taza, no es recomendable utilizar biberones, ya que está comprobado que provocan caries, lastiman las encías y deforman los dientes.
3. Ofrecer durante cuatro o cinco días el mismo alimento para comprobar que le cayó bien y no le produjo alergia e ir agregando gradualmente otros.
4. En caso de rechazo del alimento porque no le gustó, se recomienda suspenderlo y dárselo posteriormente preparado de diferente manera.
5. Crear un ambiente agradable y alegre a la hora de las comidas, esto le ayudará en su crecimiento y desarrollo social y familiar.
6. Deje que reciba directamente los rayos del sol por lo menos 15 minutos, esto le ayudará a obtener la vitamina D que su cuerpo necesita para calcificar sus huesos.



## Integración a la comida familiar

Al cumplir el primer año, el niño ya puede comer casi cualquier alimento que acostumbre la familia, sin embargo, habrá que darle porciones pequeñas, cuidar que los trocitos de carne sean fáciles de masticar y no contengan nervios ni espinas.

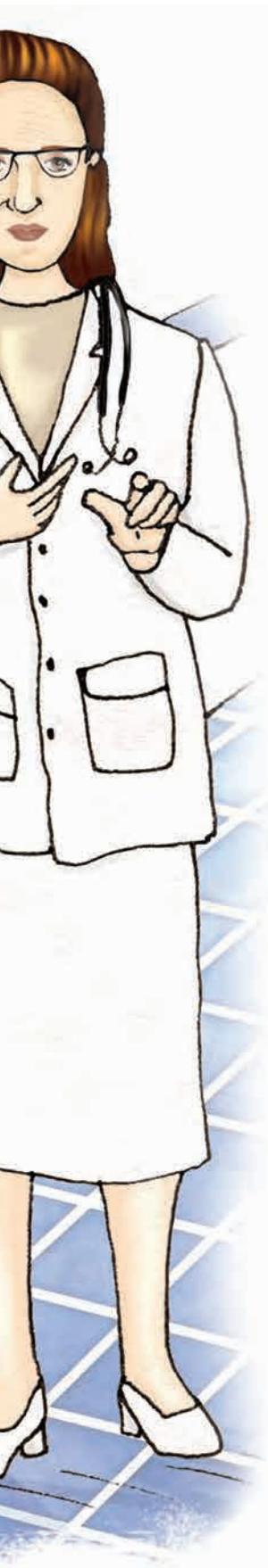
La siguiente tabla contiene algunos alimentos específicos que se pueden dar a niñas y niños, desde el nacimiento hasta los 12 meses.

## Alimentos que se pueden dar a niñas y niños durante la lactancia

EDAD	ALIMENTO	PREPARACIÓN
1 a 4 meses	Exclusivamente leche materna	
4 meses	Frutas: las de temporada, se sugiere manzana, pera, plátano, guayaba y papaya.  Verduras: papa, zanahoria, calabaza, chícharo, espinacas, jitomate, chayote, acelgas y betabel.	Escoger frutas maduras (en ocasiones será conveniente cocer la manzana, pera o la guayaba los primeros días).  Bien lavadas, sometidas a cocción con poca agua, cuidando el sabor y el grado de cocimiento deseado.
5 meses	Cereales: maíz, arroz, avena.	Bien cocidos o precocidos.
6 meses	Carnes: pollo, hígado de pollo, guajolote (pavo).	Seleccionar carnes frescas de buen aspecto. Someterlas a cocción en caldos con pocos condimentos.
7 meses	Carnes rojas: de res, ternera y pescado.  Pan tortilla, derivados de trigo.	Seleccionar carne fresca, de buen aspecto, de preferencia sin grasa, cocida o frita con aceite vegetal. Bien cocidos (palitos de pan, galletas).
8 meses	Leguminosas: frijol, lenteja, garbanzo, haba, soya.	Bien cocidas, molidas y coladas.
<b>INICIA SU INCORPORACIÓN A LA DIETA FAMILIAR</b>		
9 - 10 meses	Huevo	Seleccionar huevos frescos.
12 meses	Cítricos: naranja, mandarina, toronja, lima, etcétera.	Lavadas, sin cáscara, en jugo y/o en pedacitos de gajos, sin semillas.
11 - 12 meses	SE INCREMENTAN LOS ALIMENTOS EN PEQUEÑAS CANTIDADES A TOLERANCIA DEL NIÑO	

FORMA DE DARLO	CANTIDAD	FRECUENCIA
<p>Frutas y verduras: haga un puré, ofrezca cucharaditas. También puede raspar la fruta y ofrecerla en forma directa.</p> <p>Procure no agregar sal o azúcar. No mezclarlos para que el niño conozca los sabores naturales de los alimentos.</p>	Inicie con cucharadas y poco a poco incrementando cantidades hasta ofrecer 1/4 de taza.	<p>Al inicio, una vez al día, por 3 o 4 días.</p> <p>Después, de 2 a 3 veces al día.</p> <p>1 a 2 veces al día.</p>
Preparar papilla con leche materna.	4 a 5 cucharadas cafeteras. Incrementar.	1 a 2 veces al día.
<p>Hacer purés, mezclando verduras y caldos y ofrecer a cucharadas.</p> <p>Guajolote (pavo) o pollo licuado o molido con verduras.</p>	Iniciar con cucharadas y posteriormente aumentar la cantidad.	1 a 2 veces al día.
<p>Molida en purés, mezclada con verduras y caldo.</p> <p>Al inicio de la dentición.</p>	<p>Iniciar con cucharadas y posteriormente aumentar la cantidad.</p> <p>1 rebanada de pan, una galleta, media tortilla.</p>	<p>1 a 2 veces al día.</p> <p>1 a 2 veces al día.</p>
Machacadas o en puré.	A cucharaditas.	1 a 2 veces al día.
<b>INICIA SU INCORPORACIÓN A LA DIETA FAMILIAR</b>		
Cocido o frito. Ofrecer la yema al inicio y después la clara.	1 yema o 1 huevo a tolerancia y demanda del niño.	2 a 3 veces por semana.
<p>Jugos: ofrecer un vaso sin diluir.</p> <p>Gajos: en pedacitos sin semilla.</p>	Comenzar con pequeñas cantidades aumentar poco a poco.	1 a 2 veces al día.
<b>SE INCREMENTAN LOS ALIMENTOS EN PEQUEÑAS CANTIDADES A TOLERANCIA DEL NIÑO</b>		

Fuente: *Guía de Orientación Alimentaria*, SSA, IMSS, ISSSTE, DIF, INNSZ, Hospital infantil de México, UNICEF



# ¿Por qué son importantes las vacunas?

**L**as vacunas son fórmulas compuestas por microbios que no causan la enfermedad y ayudan al cuerpo a producir sus propias defensas.

Desde el descubrimiento de las vacunas, su aplicación se fue generalizando en todas partes del mundo hasta terminar con peligrosas enfermedades como la viruela.

Las vacunas son útiles porque previenen algunas enfermedades contagiosas y peligrosas.

Las vacunas son una forma segura de que el organismo se defienda de ciertas enfermedades que afectan la salud de niñas, niños, adolescentes y adultos. Están compuestas por microbios vivos o muertos, que ya no pueden causar la enfermedad. Esto permite que el cuerpo produzca sus propias defensas, que combatirán a los microbios y continuarán en guardia permanente.

Algunas vacunas son tomadas y otras inyectadas; deben aplicarse en la infancia, porque las enfermedades contra las cuales protegen ocurren antes de la edad escolar. Al cumplir el primer año de edad, todos los niños deben tener completo su esquema básico de vacunación.



Hay casos en que no se aplican las vacunas a niños, niñas y personas en general, debido a diversas circunstancias como la lejanía de las poblaciones, las condiciones geográficas en las que viven, la continua migración, etcétera, por lo que se dificulta la labor de las Campañas Nacionales de Vacunación. Hay muchas personas que nunca se han vacunado y que afortunadamente no han contraído enfer-

medades graves, por ejemplo, pueden mencionarse algunos grupos indígenas y ciertas comunidades rurales del país; esto no quiere decir que hayan logrado una protección completa y definitiva.

Si las personas no son vacunadas, se corre el riesgo de contraer las enfermedades más fácilmente, lo que, de surgir algún brote, podría provocar una epidemia en la población.



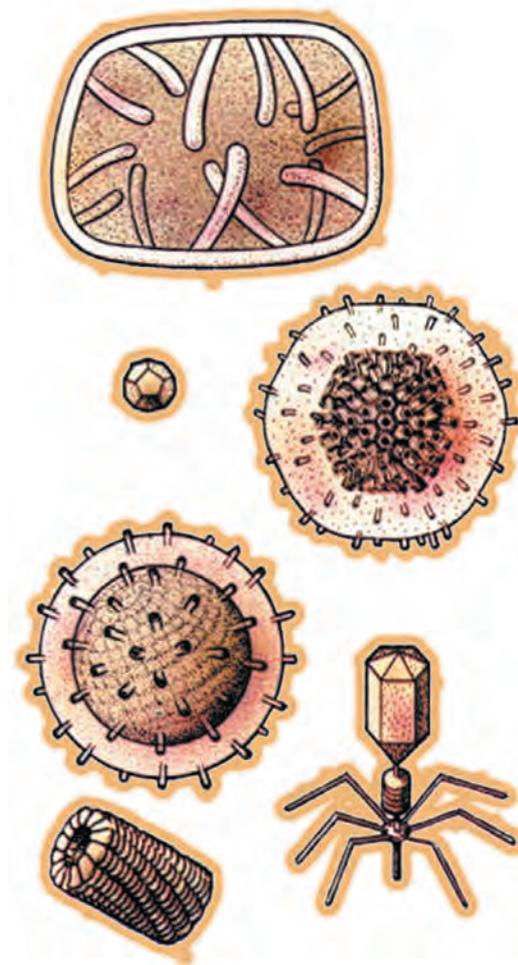
# vale prevenir que remediarse

Las vacunas están compuestas de virus o bacterias que son debilitados o muertos antes de introducirlos al cuerpo.

Cuando el cuerpo no recibe las vacunas, no tiene las defensas necesarias y puede contagiarse de enfermedades como sarampión o poliomielitis, entre otras.

Generalmente, las enfermedades provocadas por virus y bacterias se manifiestan después del periodo de incubación, es decir, que los microorganismos que entraron al cuerpo ya se reprodujeron. Ante este ataque, el cuerpo se defiende por medio de unas sustancias que están en la sangre y que se llaman anticuerpos, cuya misión es destruir a esos pequeños “bichos”.

Cuando estas sustancias de la sangre ganan la batalla contra el virus o las bacterias, permanece una protección por muchos años.



Las vacunas están compuestas de virus o bacterias que son debilitados o muertos antes de introducirlos al cuerpo. El propósito de una vacuna es propiciar la formación de anticuerpos o defensas en el organismo, para protegerlo contra algunas enfermedades, es decir, con las vacunas el cuerpo es capaz de resistir y defenderse de las enfermedades.

Por eso, es muy importante que los niños y las niñas sean vacunados desde pequeños para protegerlos.

La leche materna proporciona al cuerpo defensas contra las enfermedades más comunes y ayuda a combatirlas naturalmente. Sin embargo, además de la lactancia, **es necesario que se apliquen todas las vacunas a niños y niñas para que estén protegidos durante su crecimiento.**

La siguiente tabla contiene las enfermedades prevenibles por vacunación, la aplicación, las dosis y las reacciones que producen en el cuerpo.

Vacunas	Enfermedades que previenen	¿En dónde se aplica?	Dosis	¿Qué reacciones provoca en el cuerpo?
<b>B.C.G.</b>	Tuberculosis	Hombro derecho.	Adicionales.	Aparece una mancha roja, en el sitio de aplicación que se convertirá en una bolita, al mes o mes y medio después se formará pus y luego una costra, dejando cicatriz permanente.
<b>SABIN</b>	Poliomielitis	Oral.	Tres dosis cada dos meses: Preliminar al nacer. Primera a los dos meses. Segunda a los cuatro meses. Tercera a los seis meses Aplicar una dosis adicional durante las Semanas Nacionales de Salud hasta antes de los cinco años	Ninguna.
<b>Pentavalente (DPT + HB + Hib)</b>	Difteria, tétanos, hepatitis B infecciones por H Influenza	Nalga.	Primera a los dos meses, segunda a los cuatro meses y tercera a los seis meses	Dolor, hinchazón y enrojecimiento; malestar, dolor de cabeza, sueño y calentura ligera.
<b>DPT</b>	Difteria, tétanos	Nalga.	El primer refuerzo a los dos años. El segundo refuerzo a los cuatro años	Dolor, inflamación y enrojecimiento en el sitio de la inyección, fiebre. La bolita que se forma dura varias semanas.

Vacunas	Enfermedades que previenen	¿En dónde se aplica?	Dosis	¿Cuáles reacciones provocan en el cuerpo?
<b>Triple Viral (SRP)</b>	Sarampión Rubéola Parotiditis	Hombro izquierdo	Primera al primer año. segunda a los seis años.	Dolor local, enrojecimiento, inflamación y calentura leve.
<b>SR</b>	Sarampión Rubéola	Hombro izquierdo	Adicionales.	Calentura, dolor ligero en el sitio de aplicación y edurecimiento.
<b>Td</b>	Tétanos Difteria	Nalga	A partir de los cinco años y embarazadas. Aplicar una segunda dosis a los dos meses y los refuerzos en el siguiente embarazo.	Inflamación. Ocasionalmente puede haber malestar y fiebre ligera. Puede formarse una bolita que no debe tocarse.
<b>Hepatitis B</b>	Hepatitis B	Hombro izquierdo	Primera a partir de los doce años. Segunda al mes de la primera.	Calentura, dolor ligero en el sitio de aplicación y endurecimiento o enrojecimiento.

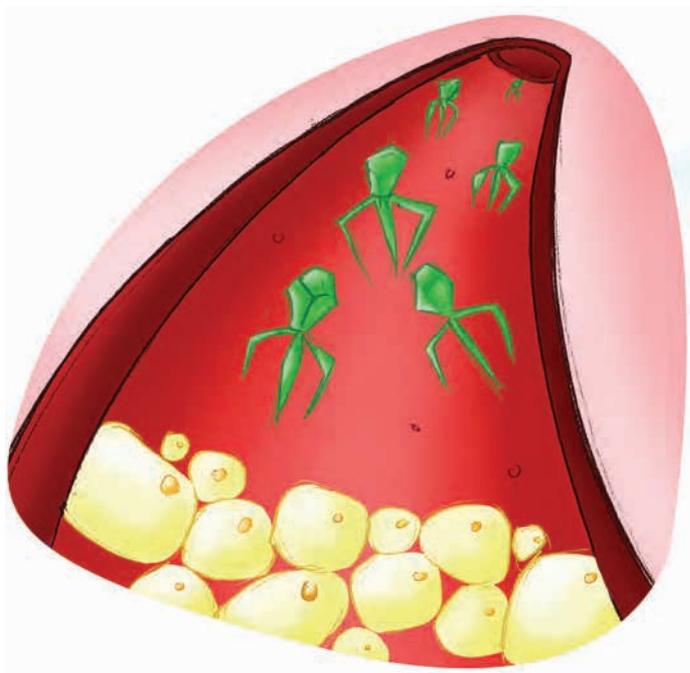
### Esquema de aplicación del toxoide tetánico-diftérico en la mujer embarazada

1ª Dosis	2ª Dosis	3ª Dosis	4ª Dosis	5ª Dosis
En la primera consulta de la mujer embarazada o en el primer contacto con los servicios de salud.	De 4 a 8 semanas después de aplicada la primera dosis.	Un año después de la segunda dosis o en el siguiente embarazo.	De uno a cinco años después de la tercera dosis o en el siguiente embarazo.	De uno a diez años después de la cuarta dosis o durante el siguiente embarazo

Cuando se aplican las vacunas, provocan ciertas **reacciones** que no deben preocupar, pues en la mayoría de los casos desaparecen solas; cuando se complique alguna de ellas no olvide consultar con el médico.

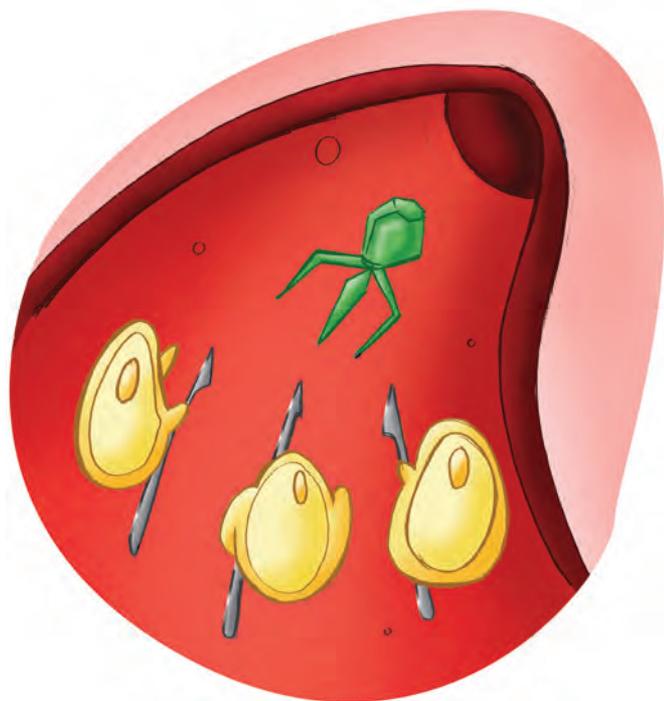
La vacuna **antituberculosa (BCG)** protege a niños y niñas contra formas graves de tuberculosis. Se inyecta en el brazo derecho. Se requiere una dosis aplicada al nacer o en el primer contacto con los servicios de salud.

**Reacciones:** en el sitio donde se aplicó esta vacuna, aparecerá una mancha roja, que se convertirá en una bolita pequeña entre un mes o mes y medio después. Entre dos y tres meses después, en esta bolita se formará pus y luego una costra, dejando cicatriz permanente. No se debe tocar el sitio de la vacuna, ni aplicarle medicamentos; sólo se deberá mantener limpio, lavándolo suavemente con agua y jabón.



La vacuna **antipoliomielítica (Sabin)**. Se proporciona a gotas al niño o niña al nacer o al primer contacto con los servicios de salud. Para que queden protegidos, se les debe dar la vacuna tres veces: a los dos, a los cuatro y a los seis meses de edad. Aun cuando el niño o niña ya tenga completo su esquema de vacunación, es indispensable vacunarlo también durante las Semanas Nacionales de Salud.

La vacuna **pentavalente (DPT-HB-Hib)** protege contra cinco enfermedades: difteria, tosferina, tétanos, hepatitis B e infecciones graves por el microbio de la influenza. Se inyecta en el muslo a los dos, cuatro y seis meses de edad.



**Reacciones:** no causa ninguna grave, únicamente dolor, hinchazón y enrojecimiento en el lugar de la inyección, además de malestar, dolor de cabeza, sueño y calentura ligera, que se controla con baños de agua tibia, líquidos abundantes y usando ropa ligera. No se debe dar masaje ni aplicar fomentos o bolsas de agua caliente en el sitio de la inyección.

La vacuna **DPT**, protege a niñas y niños contra difteria, tosferina y tétanos. Se inyecta en la nalga y se aplica a los dos y a los cuatro años de edad, como refuerzo de la vacuna pentavalente.

**Reacciones:** la mayoría de los niños tienen dolor, inflamación y enrojecimiento en el sitio de la inyección, malestar general y calentura ligera, que dura uno o dos días y puede controlarse con baños de agua tibia.

La bolita puede durar varias semanas;

no se debe dar masaje, ni se deben aplicar fomentos o bolsas de agua caliente.

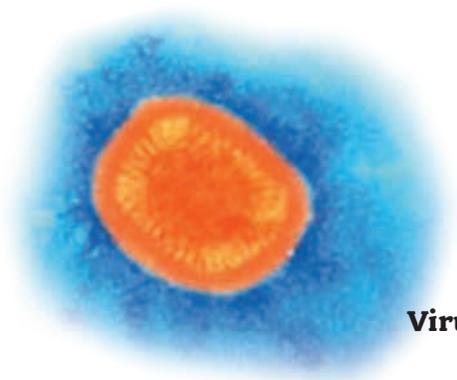
Se debe revisar con frecuencia que el niño o niña no tenga temperatura.

Las molestias desaparecerán entre el segundo o tercer día después de la vacuna.

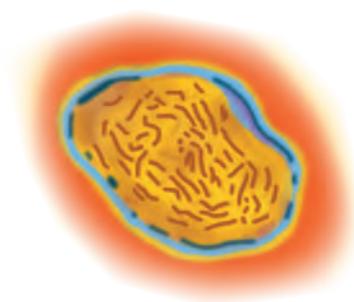
La vacuna **triple viral (SRP)** protege contra el sarampión, la rubéola y parotiditis o paperas; se aplica inyectada en el brazo izquierdo, al año de edad y a los seis años o al entrar a la escuela primaria.

La vacuna contra el **sarampión** se debe aplicar durante las Semanas Nacionales de Salud, a los niños y niñas que no fueron vacunados con la triple viral o SRP.

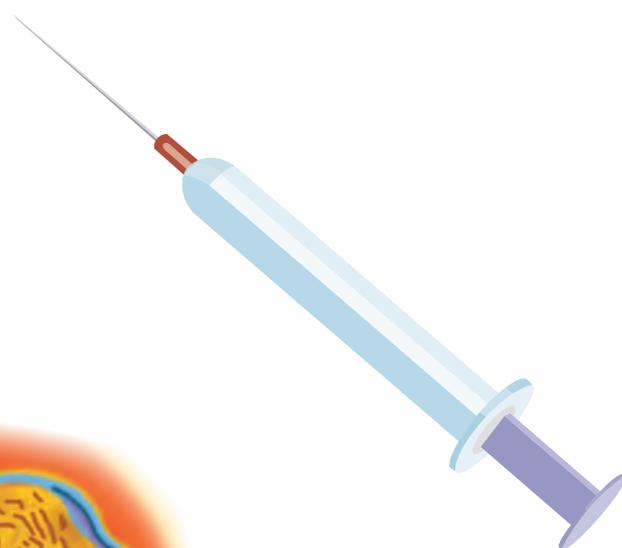
**Reacciones:** de cinco a doce días después de aplicada la vacuna triple viral, puede aparecer calentura leve, que se controla con baños de agua tibia, dán-



**Virus de la rubéola**



**Virus del sarampión**



dole líquidos abundantes y manteniéndolo con ropa ligera.

También puede aparecer un salpullido y dolor o molestias en el sitio de la inyección, que desaparecen solos. **NO** debe darse masaje ni aplicar fomentos, pomadas, medicamentos o remedios caseros en el sitio de la inyección.

Vacuna **toxoides tetánico diftérico (T.d.)**. Esta vacuna protege contra el tétanos y la difteria. Es inyectada en el brazo o en la nalga. Para proteger al recién nacido es necesario vacunar a la embarazada con dos dosis, con un intervalo de cuatro a ocho semanas entre cada dosis. La primera se aplica en el primer contacto que tenga la embarazada con los servicios de salud, no importando en qué periodo de gestación se encuentre; la segunda se aplica uno o dos meses después. El refuerzo se aplica a los 10 años de la anterior o en el embarazo siguiente.

La vacuna T.d. se aplica como refuerzo a los 12 años de edad para prolongar la protección en adolescentes y personas adultas.

**Reacciones:** se presenta una pequeña inflamación en el sitio de la inyección.

Ocasionalmente puede haber malestar general y fiebre ligera. Puede formarse una bolita que no se debe tocar, ya que desaparece a los pocos días.

Vacuna **antihepatitis B** protege contra la hepatitis tipo B, que ataca al hígado y favorece la cirrosis y el cáncer hepático.

Se aplica inyectada en el brazo, tanto a mujeres como a hombres, a partir de los doce años de edad, en dos dosis, con un espacio de un mes entre cada aplicación.

Vacuna **doble viral o SR** protege contra el sarampión y la rubeola, tanto a mujeres como a hombres. Se aplica a partir de los doce años de edad, mediante una sola inyección en el brazo izquierdo.

**Reacciones:** En los primeros dos días después de la aplicación, puede haber temperatura, dolor ligero en el sitio de aplicación y endurecimiento o enrojecimiento.

En caso de calentura, hay que bañarse con agua tibia e ingerir abundantes líquidos. En caso de dolor ligero y molestia local, no dar masaje ni aplicar fomentos ni medicamento alguno, ya que generalmente desaparece solo.



# Y ¿qué es la menopausia?

Muchas personas han oído hablar de la menopausia y muchas de ellas, principalmente mujeres, seguramente tienen una idea de lo que es. Ahora, para que todas y todos tengamos el conocimiento de lo que es la menopausia, por qué se presenta y cuáles son sus síntomas, se intentará explicar de una forma sencilla.

Para empezar, resulta útil recordar el ciclo de ovulación de la mujer.

En el aparato sexual femenino, se encuentran los ovarios, que además de madurar y liberar los óvulos también producen progesterona y estrógenos, dos hormonas sexuales necesarias para realizar distintas funciones en el cuerpo femenino. Una de estas funciones es que mientras los óvulos maduran, el endometrio se prepara para anidar a un óvulo fecundado y así propiciar el comienzo de un embarazo.

Cuando el óvulo no es fecundado, se expulsa y la producción de hormonas sexuales baja, con ello se presenta la menstruación.

Este proceso se repite una y otra vez, cada 28 días aproximadamente, y es conocido como ciclo de ovulación, el cual da inicio alrededor de los 11 años de edad.



Se le llama menopausia al último sangrado o menstruación que tiene una mujer; y se confirma cuando después de un año, no se vuelve a presentar ningún otro sangrado.

Los ovarios no producen o multiplican óvulos, sino que todas las mujeres nacen con ellos. Cada mujer tiene unos 300 mil al nacer, sin embargo, conforme avanza la edad, los óvulos van disminuyendo a tal grado, que pronto llega el momento en que ya no existe ninguno, en este periodo también baja la producción de estrógenos y progesterona, pero esta vez en forma definitiva, lo que ocasiona que el cuerpo de la mujer presente varios cambios. Uno de los principales cambios que ocurren en el cuerpo femenino es que el ciclo de ovulación comienza a tener ciertas alteraciones, las cuales son notorias en la fechas y características de la menstruación, es decir, los sangrados son más abundantes o muy escasos, entre periodos muy cortos o más largos de lo acostumbrado, hasta que poco a poco desaparece por completo. En algunas mujeres puede desaparecer totalmente en forma repentina.

Mientras la menopausia llega, otros cambios se pueden presentar, debido a la baja de las hormonas sexuales, éstos son:

- Oleadas de calor o bochornos, principalmente en la noche, que pueden producir una sensación de sofoco o ahogo por el calor.
- Cambios emocionales, que pueden ir desde el enojo a la tristeza, por cosas que regularmente no son de gravedad o que antes no causaban las mismas respuestas.
- Menor capacidad para embarazarse, debido a que los óvulos también envejecen.
- Resequedad o irritación de la vagina y vulva.
- Frecuente y urgente necesidad de orinar.
- Dolor en las relaciones sexuales.
- Cambios en la piel, se vuelve más seca.



Otros cambios que también se presentan, pero en forma gradual, es decir, poco a poco, son:

- Disminución del vello púbico y axilar.
- Piel más áspera y reseca.
- Aparición de manchas o pecas en manos y cara.
- Los huesos se vuelven porosos y se fracturan fácilmente.

Los estrógenos y progesterona, también actúan sobre la matriz, los senos, la vagina, los huesos, el corazón, el cerebro y la piel; por ello, cuando bajan sus niveles, provocan modificaciones en estos órganos.

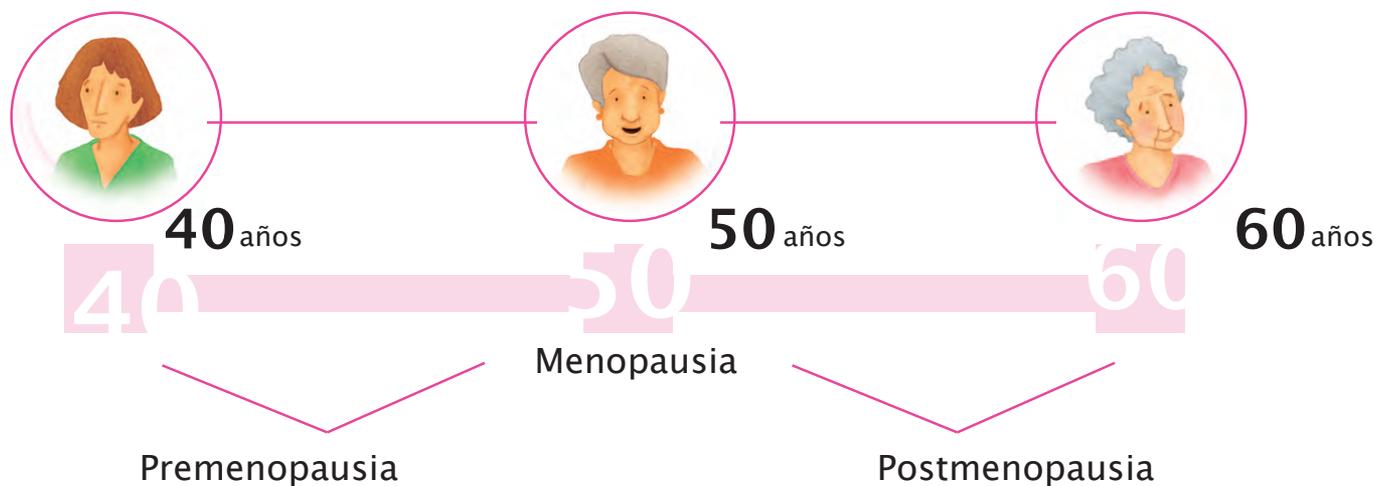


Los cambios mencionados corresponden al climaterio femenino y varían de una mujer a otra, algunas los pueden sentir muy intensos, otras muy ligeros, incluso hay quienes pueden no sentirlos, pero, la menopausia, tarde o temprano, llega. Regularmente ocurre entre los 45 y 55 años.

Algunas personas confunden la menopausia con el climaterio. En el caso de la mujer, el climaterio femenino es una etapa de vida como la infancia y la adolescencia, la cual comienza cuando concluye la etapa adulta y termina al dar inicio la senectud o adultez mayor, caracterizada por los cambios físicos y emocionales ya descritos.

Durante el climaterio, que puede dar inicio alrededor de los cuarenta años, se presenta la menopausia (la última menstruación o regla), pero ésta sólo es un momento dentro de él. La etapa previa a la menopausia, es la premenopausia, y a la etapa posterior a ella se le llama postmenopausia.

El siguiente esquema puede ayudar a su comprensión:



La menopausia no es una enfermedad, es un hecho normal que ocurre durante el *climaterio* que es una etapa normal en la vida de las mujeres.





# ¿Andropausia, climaterio o crisis masculina?



Los hombres, al igual que las mujeres, llegan a una edad, posterior a su adultez, en donde comienzan a ver ciertos cambios en su cuerpo y se empiezan a sentir diferentes, todo ello como consecuencia del proceso normal de envejecimiento que viven todas las personas. Este nuevo periodo al que se enfrentan es el **climaterio masculino**, el cual, en el caso de los hombres, inicia después de los 59 años, casi cuando empiezan a ser adultos mayores. Sólo que en esta etapa ellos no presentan cambios tan drásticos como la mujer.

En este sentido, los médicos no encuentran en el hombre una etapa equivalente o correspondiente a la menopausia en donde una función del organismo masculino deje de ocurrir y produzca modificaciones en su cuerpo. Simplemente lo señalan como una parte del envejecimiento natural de toda persona.

En cambio, otros especialistas afirman que al llegar al climaterio masculino, la hormona sexual masculina llamada **testosterona**, baja de nivel, provocando diversos cambios como:

- Fatiga
- Molestias diversas, como dolores en el cuerpo.
- Poco deseo sexual
- Menor capacidad para lograr la erección y/o mantenerla



Al periodo en el que se da esta baja de hormonas, le llaman **andropausia**.

Sin embargo, no es muy claro el inicio de este periodo y la baja de esta hormona, de hecho, en diversos estudios han encontrado hombres muy jóvenes con niveles por debajo de lo normal y personas mayores, con niveles altos de la hormona, así como personas de diferentes edades que presentan problemas de erección.



Otras personas, cuando hablan del climaterio masculino, se refieren más bien a una **cuestión social y emocional** que viven los hombres al presentarse estos cambios o al notar las primeras señales de envejecimiento. Recordemos que en nuestra sociedad y cultura, los hombres tienen un significado y apreciación muy diferente a la de las mujeres, en donde le dan una gran importancia a “la virilidad” (lo que los hace hombres), la cual en cierto sentido la notan disminuida al aparecer las primeras canas y arrugas, al sentirse cansados o con malestares y, sobre todo, al costarles trabajo la erección. Situación que los lleva a volverse irritables o sentirse deprimidos, lo que muchos llaman “la crisis de la edad”.

# Aunque esté chato pero que respire bien



**Josefina:** —Buenos días, doctor.

**Médico:** —Buenos días, señora, ¿en qué le puedo servir?

**Josefina:** —Mi niño no puede respirar bien, toda la noche estuvo llorando y no se le quita la tos. ¿Qué tendrá?

**Médico:** —Vamos a ver, permítame señora. (El médico toma al niño y le comienza a revisar la garganta y después los pulmones con un estetoscopio).

—Mmm... sí... tiene su garganta roja y puntos blancos... su piel está fría... ajá..., sale un poco de líquido por su oído... es posible que su niño... bien, ya está...

**Josefina:** —¿Qué es posible, doctor? ¿Qué tiene mi chiquito?, ¡no me angustie por favor!

**Médico:** —Mire señora: El niño presenta un cuadro patológico agudo por la pigmentación de las amígdalas. El tegumento que cubre el apéndice nasal tiene coloración escarlata y los órganos internos pulmonares manifiestan secreción mucosa; sin embargo, descartamos la posibilidad de inflamación pulmonar que da origen a...

**Josefina:** —Disculpe, doctor, la verdad no le entiendo nada. En palabras más sencillas, ¿qué quiere decir todo eso?, ¡no me diga que va a operar a mi niño!



**Médico:** —No, no, disculpe señora, creo que exageré un poco... Lo que quise decir es que su niño tiene una infección respiratoria, pero por fortuna no es grave, no se preocupe.

**Josefina:** —Ahhh, menos mal, ya me había preocupado usted con su forma de hablar tan rara.

**Médico:** —Mire, le voy a explicar de una manera más sencilla. Las infecciones respiratorias son provocadas por virus y bacterias que atacan principalmente a niñas y niños pequeños, así como a personas adultas mayores y, en algunas ocasiones, a jóvenes. Estas infecciones dañan principalmente al aparato respiratorio, o sea, la nariz, la garganta y los pulmones. Comienzan por parecer enfermedades leves como tos y gripe, como se presenta ahora con su niño; sin embargo, esto puede complicarse y pue-

de llegar a ser una enfermedad más peligrosa como una neumonía o pulmonía.

**Josefina:** —Y, ¿por qué le dio esa infección a mi chiquito, doctor?

**Médico:** —Las infecciones se contagian por medio de virus y bacterias que entran al cuerpo por medio de la boca o la nariz porque alguien estornuda o tose y no se cubre la boca. Otra forma de contagio es cuando una persona enferma comparte las mismas cucharas, tenedores o platos con otras que están sanas. O también cuando se utilizan los trastos del enfermo mal lavados como vasos, jarras, platos, etcétera.

**Josefina:** —Tiene usted razón, mi hermana estuvo dándole de comer la semana pasada y ella estuvo enferma de tos.

**Médico:** —¿Ya ve usted? Bueno, ahora lo que tiene que hacer es cuidar mucho a su niño.



**Josefina:** —Pero, ¿qué tengo que hacer, doctor?

**Médico:** —Generalmente, las infecciones respiratorias se atienden en casa. Sin embargo, si nota usted que se complica, traiga a su niño de inmediato al Servicio de Salud, pero para que esto no suceda, necesito que tenga los siguientes cuidados:

- Continúe alimentándolo con leche materna, esto le ayudará.
- No deje que fumen cerca de él
- No queme leña y no use braseros en el lugar donde esté su niño.
- Continúe dándole verduras y frutas como zanahoria, mango, naranja, guayaba y limón. Estos alimentos tienen vitaminas A y C que le ayudarán a recuperarse más rápido.



- Procure darle abundantes líquidos para que afloje todo ese moco que le sale y limpie su nariz con un trapo limpio.
- Cuando duerma su niño, póngalo de lado y cámbielo de posición continuamente para que salga el moco, si éste es muy espeso, ponga unas gotitas de agua con sal en la nariz, para facilitar la limpieza.
- Vigile a su niño y si empeora su situación, tráigalo de inmediato.
- Aproveche todas las campañas de vacunación para que su niño tenga completas sus vacunas.
- Protéjalo de cambios bruscos de temperatura, arrópelolo bien.



- Cuando lo bañe, no lo saque al aire de repente, evite los cambios bruscos de temperatura.
- Evite el contacto con personas enfermas de las vías respiratorias.
- En la época de frío, procure no llevarlo a lugares muy concurridos como cines o ferias.

**Josefina:** —Oiga, doctor y si le doy a mi niño un té de gordolobo o eucalipto con miel, ¿no le hace daño?

**Médico:** —No, debe darle miel de abeja a su bebé, mejor dele un té de manzanilla y con miel.

**Josefina:** —Doctor, y si se me pone más malito, ¿cómo me doy cuenta?

**Médico:** —En el caso de su niño y con los cuidados que le recomiendo, es difícil que esto pase, pero debe fijarse bien si luego de dos o tres días **su respiración es rápida, si tiene dificultad para respirar, su cara está pálida, continúa con fiebre o si está muy decaído** tráigamelo inmediatamente.

**Josefina:** —Muchas gracias, doctor, con permiso.

**Médico:** —Que le vaya muy bien, señora Josefina, cuide a su niño.



# Menos mal

¡Buenos días tía Naty!  
¿Cómo está usted?,  
vine a visitarla, ¡Cuanto  
tiempo sin verla!

Estoy bien, pásale Isidro,  
me estaba acordando de ti,  
¡Siéntate! Vente a comer.



Gracias, tía, no tengo  
hambre, estoy con un  
poco de gripe, pero ya  
está pasando...

Déjame prepararte  
entonces un cafecito.

Gracias, tía



Aquí tienes tu  
cafecito. Tómatelo.

Gracias

cof... cof...

Creo que el café está muy  
caliente...  
Además de que ya me  
andaba ahogando...



No te preocupes  
Isidro, ahorita te  
atendemos.

cof... cof...

¿Atendemos?,  
pero tía yo...

Hace tiempo que no veo  
a mi tía, pero que yo  
recuerde, estaba sola...  
¿atendemos?... ¡Qué  
extraño!

cof... cof...





Por el aspecto que presenta, tal vez se trate de un caso de bronquitis, consecuencia también de la complicación de su infección respiratoria, típico de un niño fumador como él

No compañeros, el caso es más grave, sospecho que se trata de un caso de neumonía, vean: la fiebre, el dolor de pecho y garganta, la falta de apetito, los escalofríos, la respiración rápida, el probable dolor de cabeza y el malestar general que presenta...

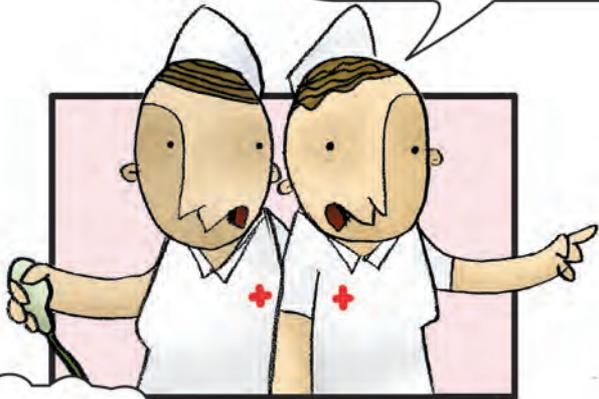




¡¿Qué?!

¡Doctor! ¡El paciente se está poniendo azul!

¡Lo ayudaremos a respirar!



¡¿Azul?!

¡Nooooooooo!



¡Agghhhhhh!



¡Isidro! ¡Isidro!, ¡despierta...! ¿Por qué me pateas?, ¿qué te pasa? ¡Despierta!

¿Qué?... ¿Dónde?... ¿Cuándo? Yo... ¿Por qué?



¿Pero qué te sucedió?

¡Ahhh qué susto!, ¡qué horrible pesadilla!

...Soñé que volvía a ser niño y me decían que tenía una infección respiratoria horrible.

No te preocupes, ya pasó, tranquilízate, no es nada, solo tienes una simple gripe. No podías respirar porque tenías la almohada en la cara



... ¡Menos mal que fue un sueño!



Eso te pasa por cenar mucho y acostarte lleno... no es para menos: ¡Los diez tacos que te cenaste! Era lógico que tuvieras pesadillas.

Por si las dudas, mañana iré con el médico, no sea que de verdad se compliquen estos malestares que causan una simple gripe.



No exageres, Isidro, sólo fue una pesadilla... Y además te has cuidado bien de esa gripe. Pero está bien, mañana vas al servicio de salud para ver qué te dicen. Por lo pronto descansa.

¡Gracias Laura, me tranquilizas!



# Todo comenzó como un juego

**E**l humo de la primera fumada entró a mis pulmones y sentí que me quemó la garganta; sin embargo, le di el “golpe” como mis amigos me dijeron que hiciera. Tenía 18 años cuando todo esto comenzó.

Al principio creí que fumar era un juego, fácil, agradable y divertido que me daba “personalidad”.

Mis familiares, fumadores también, me aplaudieron el día que empecé a fumar, pues ya me estaba “convirtiendo en todo un hombrecito” y mis cuates me admitieron con facilidad en la palomilla.

Comencé dando ‘una fumada’ al cigarro, la verdad no fue nada agradable, pero empecé; después fumé uno completo, pasé rápidamente a fumar dos, tres, cuatro y hasta cinco al día. Llegué a fumar hasta una cajetilla a la semana. Eso para mí era una verdadera hazaña. Me sentía importante e interesante con las chicas. Además, fumar me provocaba placer y me sentía fuerte; pero mi resistencia al deporte fue bajando, ya no aguantaba jugar al fútbol como en el tiempo de secundaria; sin embargo, no me preocupó, dejé que los demás jugaran por mí.



Algunos amigos verdaderos me advirtieron de mi error; pero no los tomé en cuenta. “Te vas a lastimar los pulmones si sigues fumando de esa manera”, me decían.

A los 15 años de fumar como **chacuaco**<sup>5</sup> me sentí extraño, me dio una tos continua, arrojaba flema y me comenzó a dar una extraña punzada en el pecho y espalda.

“Tal vez es el exceso de trabajo”, pensaba para tranquilizarme.

Jamás fui a una revisión médica, no tenía caso, yo me sentía sano y fuerte.

Así pasaron 20 años de ser fumador empedernido. Para ese tiempo llegué a fumar una cajetilla diaria, me sentía triunfador.

No me importaba no comer como era debido, me importaba fumar, eso sí me confortaba. Por las mañanas mi desayuno era un café y mis cigarrillos, el apetito desaparecía misteriosamente.

Cuando me di cuenta, estaba tan flaco que me dio miedo: me parecía que tenía el ombligo pegado a la columna vertebral; mi aspecto pálido y flacucho alarmó a mis familiares y amigos, quienes nuevamente intentaron ayudarme. Comencé a comprender el daño que estaba haciendo a mi cuerpo.

Un día, al amanecer, desperté casi ahogándome, no podía respirar y la garganta la sentía prácticamente cerrada.

Ese día decidí ir a una consulta médica. Después de una infinidad de preguntas para mi expediente, el médico revisó los latidos de mi corazón, mis pulmones, riñones y después se quedó muy pensativo y serio.

Me pidió hacerme unos estudios para estar seguro del diagnóstico, me sugirió suspender el cigarro por tener riesgo de alguna enfermedad en mis pulmones; aun así no hice caso.



<sup>5</sup> **Chacuaco**: chimenea alta, particularmente la de los ingenios azucareros o de las fábricas.

Sentía la necesidad de fumar y ahora el pretexto era estar preocupado por mi salud... ¡Qué contradicción!

Al llevar los resultados de los estudios (unas radiografías) al médico, su seriedad pasó a ser mayor. Me habló secamente y me dijo que tenía cáncer en uno de mis pulmones y que la causa era el abuso del tabaco. Sentí que el suelo se abría bajo mis pies. ¡Eso no podía ser! Recordé inmediatamente aquellos bellos paisajes que pasaban en la televisión, en los comerciales de cigarrillos o los otros en los que se ve que alguien fuma y lo rodean inmediatamente las mujeres como “abejas al panal”, en realidad es que había sido terriblemente engañado, porque eso no tiene nada ver con la vida real. Tarde me di cuenta de que los comerciales para la venta de cigarrillos tenían un pequeño mensaje casi invisible que dice: **Fumar puede provocar cáncer.**

El médico me recomendó a un amigo suyo que es especialista en el tratamiento del cáncer, dijo que era un oncólogo buenísimo y que podría salvar



mi vida con una cirugía en mi pulmón.

Hasta ese momento hice caso, pero por desgracia fue demasiado tarde.

Actualmente estoy en tratamiento, afortunadamente me han quitado el tumor y los médicos dicen que en unos meses me repondré de la operación. Aunque tendré algunas dificultades para respirar, el cáncer no afectó mi otro pulmón ni otra parte de mi cuerpo.

Después leí que el cigarro tiene aproximadamente cuatro mil sustancias químicas y al menos cuarenta y tres de ellas son cancerígenas. Al principio, estimulan el sistema nervioso de nuestro cuerpo, pero después provocan una adicción incontrolable.

Algunas de estas sustancias son el alquitrán y la nicotina, las demás casi todas son sustancias tóxicas que dañan poco a poco las células de nuestro cuerpo.

Afortunadamente vivo para contarlo y ahora hago todo lo posible por convencer a mis amigos para que dejen el tabaco, porque dicen por ahí que **las palabras convencen, pero el ejemplo arrastra.**



# Hablemos de la rabia



En México, el principal animal que transmite la rabia al ser humano es el perro; y en el caso de los animales silvestres, es el murciélago hematófago (que se alimenta de sangre).

La **rabia** es una enfermedad infecciosa y **mortal** causada por un virus llamado *Lyssavirus* que sólo ataca a los mamíferos, es decir, aquellos animales que son amamantados por su madre.

Se clasifica en dos tipos, la considerada “urbana” o “doméstica”, transmitida por perros y gatos no vacunados y ratas; y la “silvestre” o “selvática”, transmitida por los animales que se encuentran libres en el entorno natural como los zorros, los mapaches, los zorrillos, las ratas, las ardillas, los lobos y los murciélagos.

Los animales rabiosos pueden infectar a otros animales, incluyendo a los seres humanos, porque las sustancias que produce, como la saliva, se encuentran infectadas. Por ello, pueden contagiar a través de una mordedura o el contacto directo con una herida abierta; en algunas ocasiones incluso lo hacen con un arañazo o lamida en la piel.

Esta enfermedad afecta principalmente al **sistema nervioso**. Comienza a desarrollarse desde los cinco días y hasta más de un año, aunque

lo regular es que se manifieste entre uno y dos meses posteriores al contagio.

La forma en la que comúnmente se manifiesta es con furia o agresividad y espuma que sale por el hocico del animal infectado o la boca del enfermo; en los roedores, con cierta parálisis del cuerpo.

Cuando se adquiere el virus, después de afectar el sistema nervioso, causa daños en:

- Glándulas salivales
- Riñones
- Pulmones
- Hígado
- Músculos
- Huesos
- Piel
- Corazón



La rabia humana y la rabia animal presentan algunas diferencias, principalmente en los síntomas.

En las personas enfermas suele haber:

- Fiebre
- Dolor de cabeza
- Angustia
- Delirio
- Deshidratación
- Convulsiones
- Temor al agua, aire y luz
- Producción excesiva de saliva
- Muerte

En animales domésticos como el perro o el gato:

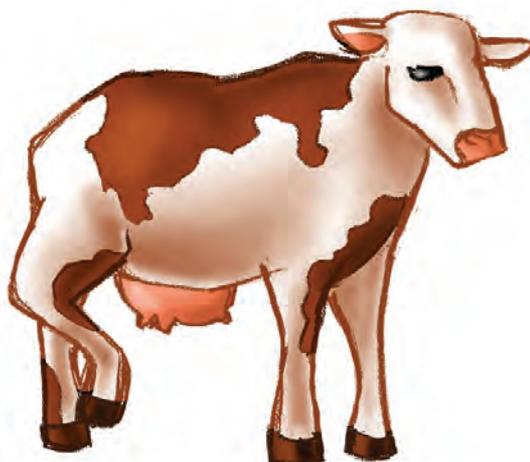
- Agresividad
- Cambios de conducta (se vuelven retraídos o lamen y comen objetos que no son alimentos)
- Falta de coordinación al caminar
- Temblores
- Temor a la luz y al agua
- Falta de capacidad para caminar
- Producción excesiva de saliva
- Muerte

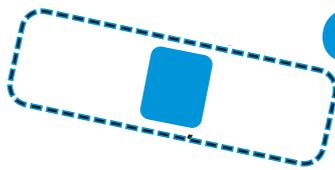
En el ganado:

- Temblores
- Inquietud
- Falta de coordinación al caminar
- Dificultad para comer o no hacerlo
- Falta de capacidad para mover las patas traseras
- Muerte



Por ello, si algún animal cercano actúa en forma extraña o presenta algunos de los síntomas señalados, no se acerque a él y no dude en informar de inmediato a los servicios de salud como sospechoso de padecer rabia, para que sea revisado y diagnosticado.





# Como pacientes tenemos derechos



Muchas veces, cuando nos enfermamos y tenemos que consultar a un doctor o acudir a un hospital, nos sentimos asustados porque nos tratan mal, nadie nos informa nada, vamos de un lugar a otro sin entender qué sucede y, a veces, después de horas de espera y trámites, no somos atendidos.

Por eso, es muy importante que conozcamos cuáles son los derechos del paciente y aprendamos a defenderlos.

## Los derechos del paciente

- Cualquier persona que trabaje en servicios de salud tiene la obligación de tratar a los pacientes con cortesía, prudencia, interés y tranquilidad.
- Todo el personal de salud debe atender a los pacientes con respeto, justicia, igualdad, interés y equidad. Quienes son responsables de atender a un paciente, deben hacerlo basados en todas las normas de calidad y garantías a la salud, de manera comprometida y atenta.
- Los responsables de atender a los pacientes deben hacerlo con respeto a la personalidad y dignidad de la persona, independientemente del sexo, edad, origen étnico o geográfico, capacidad económica o forma de pago, estado civil o laboral, condición social, creencias políticas o religiosas, valores, cultura y preferencias sexuales. Deben brindar atención cuidadosa y profesional, independientemente del diagnóstico y posibilidad o no de recuperación, o de cualquier otra limitación, diferencia o desventaja que pudiera tener.
- El o la paciente tiene derecho a que se le atienda el tiempo necesario desde la primera consulta.
- Los pacientes tienen derecho a que se les informe y oriente de manera clara, oportuna y completa sobre su estado de salud, con amabilidad y verdad. El médico y el resto del personal debe respetar el derecho del paciente si éste manifiesta su deseo de no ser informado, pero sí puede proporcionar la información a los familiares. En cambio, aunque los familiares no quieran que se le informe al paciente sobre su estado de salud, el personal de salud tiene la obligación de informarle, puesto que es un derecho de la persona saber qué le está sucediendo.

\*Adaptado por Ma Enriqueta Medellín de "Carta del Paciente", Xavier A. López de la Peña, México, 2001



- El lenguaje que utilice el personal de salud debe ser claro y sencillo, y de ser necesario, recurrirá a un intérprete cuando el paciente no hable español. Es importante que se asegure de que el paciente entendió las explicaciones y se respondieron todas las dudas, mismas que deberán resolverse con paciencia, amabilidad y siempre con la verdad.
- Los pacientes tienen derecho a ser escuchados con atención y calidez, porque es obligación del personal de salud entender que quien está enfermo es un ser humano asustado y que está sufriendo.
- El personal de salud tiene la obligación y la responsabilidad de defender los derechos de los pacientes y hacerlos valer ante los demás, atendiendo a las personas con prudencia, sin riesgos innecesarios, buscando sólo su beneficio y protegiéndolo de cualquier agresión física, mental o moral o de cualquier otra índole, utilizando todas las medidas que sean necesarias para evitar cualquier daño.
- El personal de salud debe enseñar al paciente diferentes caminos, posibles y accesibles para promover, mantener o recuperar la salud por sus propios medios.
- Antes de proceder, el médico tiene la obligación de informar al paciente sobre lo que quiere hacer, asegurarse de que el paciente entendió y expresar el consentimiento por escrito; en caso necesario, con la ayuda de un tutor o representante legal.
- El paciente tiene derecho a ser tratado con discreción y privacidad, guardando siempre la confidencialidad. Esto quiere decir que nadie puede hacer público su caso dando a conocer su nombre sin su autorización.
- El paciente tiene el derecho de conocer y consultar su expediente médico y a que le den copias o un resumen del mismo. De igual forma, si le mandaron hacer estudios o exámenes en laboratorios particulares, es el propietario de los estudios y debe conservarlos o pedirlos al médico, en caso de que necesite conocer otra opinión.
- El paciente tiene el derecho de discutir y rechazar, en su caso, cualquier asunto relativo a su problema de salud aun cuando se oponga al criterio del médico, incluyendo la petición de someterlo a un programa de investigación o enseñanza, sin que por ello el paciente reciba sanciones, reproches, rechazo o cualquier otro tipo de daño.





- Los únicos casos en que no se puede rechazar es en una emergencia, o cuando se trata de menores o personas con retraso mental, en cuyo caso deberá responder un tutor, apoderado legal o familiar responsable.
- Al ingresar a un hospital, cualquiera que sea, el paciente debe ser informado por escrito acerca de los horarios de visita, los servicios que se ofrecen, los costos y, por supuesto, sus obligaciones y derechos.
- El médico debe garantizar la continuidad de la atención médica ya sea pública, social o privada: consultas posteriores, consultas con otros especialistas, valoraciones preoperatorios o de otro tipo, citas para exámenes de laboratorio, curaciones, etcétera.
- Si por alguna razón el médico va a dejar de atender a un paciente, tiene la obligación de informarle con tiempo suficiente cómo y quién se hará cargo del caso.
- El médico debe avisar oportunamente al paciente, si su conciencia o la política del hospital no le permiten atender algún deseo del paciente. Por ejemplo: no aceptar transfusión de sangre, atenderle en huelga de hambre, realizar procedimientos para evitar definitiva o temporalmente el embarazo, etcétera.
- El médico debe permitir que el paciente colabore con sus conocimientos y creencias a mejorar su estado de salud.
- Llegada la hora de la muerte, el paciente tiene el derecho a morir con dignidad y respeto, libre de tratamientos agresivos y sin esperanza y, de ser posible, contar con la compañía de sus seres queridos, sintiendo con delicadeza y respeto el apoyo del médico y del resto del personal de salud.
- El cuerpo ya sin vida siempre debe ser tratado con dignidad y respeto, independientemente de si se practicará una autopsia o donación de órganos o tejidos. Los familiares, amigos y representante legal deben recibir orientación y apoyo.

- Parece difícil aceptar que esto pueda suceder, pero solamente ocurrirá cuando conozcamos nuestros derechos y los hagamos valer. No necesitamos pelear para hacernos respetar.
- Hablemos con cortesía, pero demostrando que sabemos cuáles son nuestros derechos y que estamos dispuestos a defenderlos, llegando hasta las autoridades del hospital si es necesario, poco a poco, las cosas irán cambiando.

No permita que le falten al respeto, o que lo revisen frente a otras personas sin su consentimiento. Si alguien del personal de salud lo trata mal, exíjale de buena manera que no lo haga y hágale ver que usted tiene derechos y que es obligación del personal atenderle con respeto.

Si usted o algún familiar está hospitalizado, pida al médico que le informe qué

medicinas van a darle y en qué horario y esté pendiente de que se los den; de lo contrario, pida hablar con el o la Jefa de Enfermeras o el Director del Hospital. *Usted tiene el derecho de que le escuchen.* Cuando sea tratado con amabilidad y profesionalismo, no olvide agradecer y reconocer este trato para que se siga dando a los demás pacientes.

En caso de mal trato, mala atención o daño a su salud, *no dude* en acudir a la Comisión Nacional de Arbitraje Médico, Comisión Estatal de Arbitraje Médico, Comisión Nacional o Estatal de Derechos Humanos, para obtener información de estas instituciones, consulte las siguientes direcciones electrónicas:

[www.conamed.gob.mx](http://www.conamed.gob.mx)

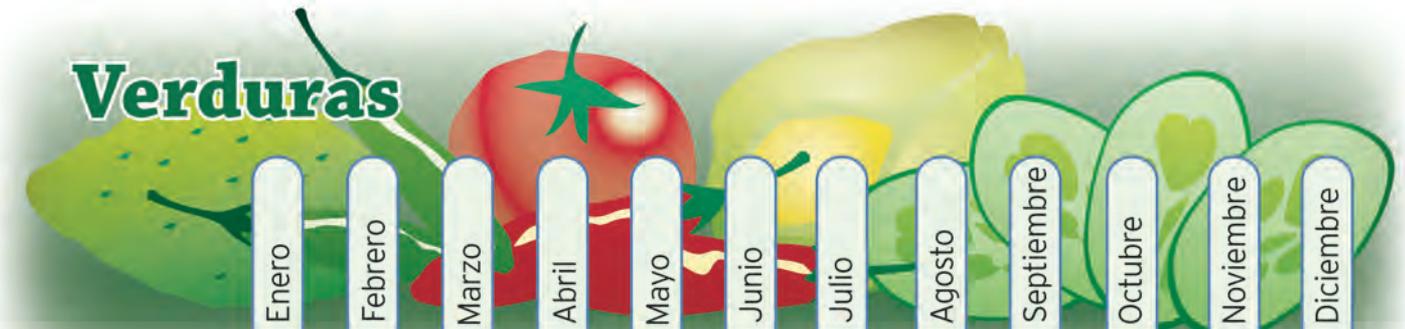
[www.directorio.gob.mx/www.php?categoria=19](http://www.directorio.gob.mx/www.php?categoria=19)

[www.cndh.org.mx](http://www.cndh.org.mx)



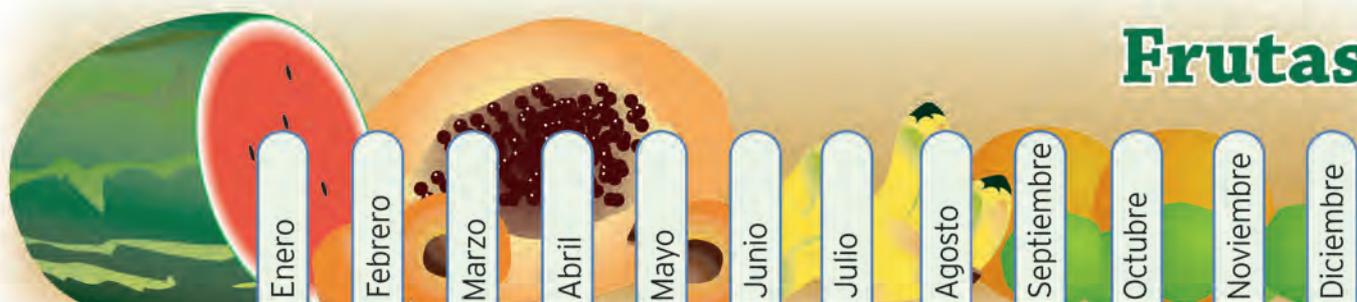
# Calendario de alimentos de temporada

## Verduras



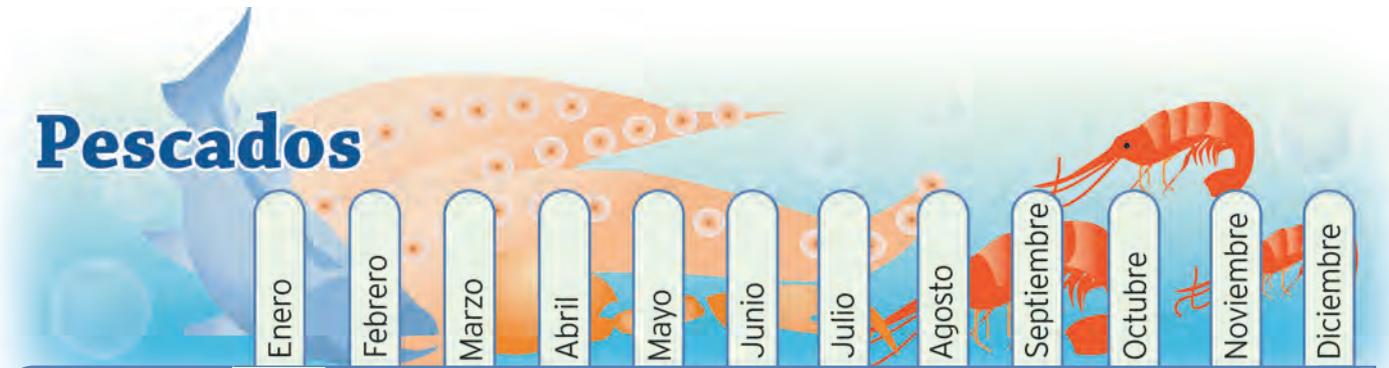
	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Acelga												
Aguacate												
Ajo												
Berenjena												
Berro												
Betabel												
Calabacita												
Calabaza												
Cebolla												
Col												
Coliflor												
Chayote												
Chícharo												
Chile poblano												
Chile verde												
Ejote												
Elote												
Espinaca												
Jitomate												
Lechuga												
Nopal												
Papa												
Pepino												
Rábano												
Tomate												
Verdolaga												
Zanahoria												

# Frutas



	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Caña												
Capulín												
Ciruella												
Chabacano												
Chicozapote												
Chirimoya												
Durazno												
Fresa												
Granada china												
Granada roja												
Guayaba												
Higo												
Jícama												
Lima												
Limón												
Mamey												
Mandarina												
Melón												
Membrillo												
Naranja												
Papaya												
Pera												
Perón												
Piña												
Plátano												
Sandía												
Tamarindo												
Tejocote												
Toronja												
Tuna												
Uva												
Zapote negro												

# Pescados



Enero    Febrero    Marzo    Abril    Mayo    Junio    Julio    Agosto    Septiembre    Octubre    Noviembre    Diciembre

	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Acamaya												
Angelito												
Bandera												
Barracuda												
Barrilete												
Berrugata												
Bótete												
Cabaicucho												
Cabrilla												
Calamar												
Camarón prom.												
Carito o Peto												
Cintilla												
Conejo												
Cornuda												
Chopa												
Chucumite												
Esmedregal												
Guavina												
Gurrubata												
Jurel												
Langostino												
Mero												
Pámpano												
Pargo												
Robalo												
Sargo												
Sierra												
Trucha												
Villajaiba												

Especies existentes durante todo el año: almeja, bagre, besugo, carpa, cazón, cojinuda, corvina, huachinago, lenguado, lebrancha, lisa, mojarra, rubia y tilapia.

# Otros módulos de su interés



DISTRIBUCIÓN GRATUITA

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político.  
Queda prohibido su uso para fines distintos a los establecidos en el programa.