

Vida Sana

Informe en salud del Hospital Privado



---Publicación mensual del Hospital Privado

Nº 9

SEPTIEMBRE DE 2010

EN ESTE NÚMERO



[Ir a la nota](#)



[Ir a la nota](#)



[Ir a la nota](#)

ADemás:
AUTISMO
¿Cómo la tecnología ayudaría a detectarlo?



[Ir a la nota](#)

Nota Central:

LA LLEGADA DEL PRIMER HIJO: INAUGURANDO EL ROL DE PADRES

"El hijo deseado es, en realidad, el que viene por añadidura y a causa del deseo de una pareja que ya es muy feliz sin hijos".

Francoise Dolto

(En niño deseado, niño feliz)

Aprendiendo a ser Padres

El embarazo es un período de preparativos, muchas emociones, fantasías y también de incertidumbre.

La madre sueña con un bebé sano, fuerte e inteligente, y desea aportarle todo lo que necesite para que sea feliz y crezca sanamente. Pero también se le presentan temores y miedos, sobre todo si se trata de su primer hijo o si ha tenido algún problema en este u otro embarazo.

Muy a menudo, las madres se preguntan ¿y si algo sale mal? ¿si hay alguna complicación durante el parto? ¿cómo seré como madre? ¿me gustará? ¿sabré atender a mi bebé? ¿seré buena madre? Todas estas dudas y temores se van resolviendo a medida que transcurre el embarazo: las dudas encuentran respuestas, mientras la mujer se va preparando para la maternidad.

Los preparativos comienzan en el momento en que la mamá recibe la noticia del embarazo. Desde ese instante, la embarazada hará todo lo necesario para cuidar de sí misma y de su bebé: concurrir a la primera consulta con el obstetra y seguir todas las indicaciones y sugerencias de su médico, realizar la preparación para el parto a través de un curso, compartiendo con otras madres la experiencia del embarazo, parto y puerperio.

Durante esta etapa, se adaptará paulatinamente a los cambios físicos y psicológicos del embarazo, realizando una dieta adecuada y un buen descanso durante el día de trabajo. Asimismo, los papás deberán tomar decisiones múltiples, tanto personales como familiares cuando existen otros hijos.

A lo largo de todo el proceso, esta "preparación para la llegada del bebé" es una natural y saludable manera de aprestarse integralmente a la recepción del niño, y también para disponerse a todos los desafíos que vendrán después, como padres, a lo largo del crecimiento de un hijo.



Ventajas de la fibra

La fibra ofrece numerosos beneficios. Podemos aumentar su aporte a través del consumo regular de alimentos de origen vegetal como:

- Vegetales de hoja (lechuga, rúcula, repollo, achicoria, espinaca, etc) preferentemente crudos
- Frutas de todo tipo (fundamentalmente en sus cáscaras)
- Semillas de lino, sésamo, girasol, etc.
- Legumbres (soja, lentejas, garbanzos, porotos, arvejas), cereales y sus derivados integrales (con salvado)

NUEVO SERVICIO

Durante el embarazo se vive una relación de intimidad y unión, con un intenso contacto corporal entre la madre y su bebé alojado en el útero: flotar en un líquido tibio, permanecer acurrucados, balancearse y escuchar los latidos del corazón materno. Estas experiencias están ligadas en la vida adulta con la seguridad, el bienestar y la pasividad.

Pero esta tranquila estabilidad se ve interrumpida por la fuerte experiencia del nacimiento. Durante el parto, "el útero pasa a ser, de un nido mullido, un saco opresor de músculos, que en cada contracción expulsa al bebé hacia el exterior. Con la salida del claustro materno, la dependencia materna se traslada a un nuevo medio". Al bebé le toca enfrentar ahora toda una nueva situación "ecológica": el aire, la respiración, la gravedad, los olores de las personas y las cosas; los bio-ritmos. Además, experimenta hambre, sed, necesidad de respirar, frío, calor y por primera vez el dolor.

Desde el primer momento en que los padres sostienen al bebé en sus brazos, su mundo se ensancha y enriquece. Para la mamá, durante el puerperio inmediato y hasta que logre adaptarse elásticamente a la nueva realidad y conociendo poco a poco a su niño, son momentos de profundos sentimientos, a veces encontrados: de dicha y admiración, otros de confusión y cansancio; se preguntara si será capaz de satisfacer todas las necesidades de su niño.

De esta manera. Los padres van conociendo poco a poco el ritmo propio de su bebé y así se va haciendo el camino: no se nace madre o padre, sino que se va construyendo cada día a través de los intercambios afectivos y de los cuidados con el bebé.

Desde el momento de la concepción le entregarán todo su afecto y amor y le demostrarán lo mucho que lo quieren. Su amor asienta en el afecto, la lealtad y un enorme deseo de complacerle dentro de un clima de confianza, de reconocimiento, de protección de las cosas que le asustan; estimulando los momentos del crecimiento, tolerando y sintiéndose felices de que su hijo crezca y pueda poquito a poco descubrir el mundo.

Algunos consejos para los flamantes padres

Sugerencias durante el embarazo:

- Concurrir regularmente al médico
- Alimentación sana: bajas en calorías e hidratos y rica en proteínas
- Concurrir a la consulta si se presentan contracciones rítmicas
- En el sexto mes iniciar el curso preparación para el parto
- Preparación para la lactancia
- Disfrutar el embarazo con plenitud y confianza.
- Compartir con la pareja y los hermanitos.
- Preparación del bolso: mudas y ropa para la mamá y el bebé
- Pensar en la elección del pediatra

Sugerencias después del parto:

- Priorizar el primer contacto con el bebé, incluyendo al padre
- Priorizar la lactancia como la mejor alimentación.
- Adaptarse natural y flexiblemente a la nueva situación
- El puerperio es el período en que la madre recupera su estado normal: hay cambios físicos y psicológicos, durante 6 semanas aproximadamente. Durante el mismo se debe controlar
 - que las mamas no se agrieten
 - la temperatura
 - las características de las secreciones vaginales
 - la episiotomía y la cicatriz en caso de cesárea
 - con el médico a los 7 días del parto
- Reiniciar las relaciones sexuales y programar la forma de protección.
- Concurrir regularmente a la consulta con el pediatra para el control del niño -es también un espacio para plantear dudas, problemas o dificultades-
- Crear el mejor ambiente para su hijo de estabilidad, seguridad y confianza
- Estimular permanentemente al bebé con masajes, la voz, el canto, la comunicación
- Volver a casa con el recién nacido implica la adaptación del bebé a un nuevo medio
- Enseñar a sonreír, jugar y hablar
- Propiciar, acompañar y sostener los distintos momentos de autonomía de su hijo

Lic. Constancia Tillard - Psicóloga

Encargada del Departamento de Psicoprofilaxis Obstétrica
Hospital Privado



Si Ud. es afiliado a Cobertura de Salud, podrá [descargar su factura](#) desde nuestra web.

DATOS ÚTILES

• Hospital Privado

Teléfonos:
Conmutador 4688200
Central de Turnos 4688888
Patio Olmos: 6442150

• HP Farma

Delivery de Medicamentos
0810-444-3276

• Turnos Online:

Ahora puede [sacar turnos](#) a través de nuestra página web:
www.hospitalprivadosa.com.ar



Una manera de ahorrar energía en el hogar es mejorando su aislamiento, ya que la mitad de la energía que se consume en una casa, escapa por las ventanas, rendijas o puertas. Para aislar, utilice correctamente las ventanas, persianas y cortinas. Abra las ventanas sólo el tiempo necesario; en condiciones normales, son suficientes diez minutos para renovar el aire de una habitación.

[Arriba](#)

La más completa cobertura, al mejor precio, con planes para cada medida.

- PLAN INFANTIL - PARA PROTEGER A LOS MÁS CHICOS.
- PLAN JUVENIL - PARA MENORES DE 35 AÑOS.
- PLAN FAMILIAR - PORQUE LOS QUEREMOS SANOS A TODOS.

0810 444 7748



[Conozca todos los detalles de cada plan en nuestro sitio web](#)



APROVECHÁ TODOS LOS MESES LOS IMPERDIBLES

50

PRODUCTOS EN PROMOCIÓN

MEJOR PRECIO ES MÁS PARA VOS.



Mejor precio es...más para vos!
sólo en [HP Farma](#)

¿CÓMO PREVENIR ACCIDENTES INFANTILES EN LA CALLE?

A partir del material elaborado por la Sociedad Argentina de Pediatría, el Servicio de Pediatría nos acerca una serie de pautas para reconocer las principales situaciones de riesgo y formas de prevención para evitar accidentes en la calle.

La mayoría de los niños, aprenden, recuerdan y ejecutan eficientemente las reglas de seguridad peatonal entre los siete y nueve años. Esto se logra gradualmente y se estimula con el ejemplo y el señalamiento permanente de los adultos. Por debajo de esa edad, las reacciones de los niños son imprevisibles y su capacidad de concentración muy variable.

El cuidado de los niños en la calle debe estar a cargo de un adulto apto físicamente, de lo contrario, esta compañía puede no ser efectiva en momentos de emergencia.

El desplazamiento por la vereda con los más pequeños debe ser del lado opuesto a la calle. Los más grandes pueden ir un par de metros adelante, pero nunca detrás.

Cuando no se puede caminar por la vereda por refacciones u obras en construcción, y se trata de u a calle de mucho tránsito, no debe dudarse en retroceder a la esquina y utilizar la vereda opuesta.

Es fundamental estar atento a los garajes de casas particulares, que muchas veces carecen de señalización adecuada y donde es frecuente la salida de vehículos marcha atrás..

Al cruzar la calle, el adulto debe tener en cuenta que los menores de seis o siete años, tienen serias dificultades para evaluar la distancia y la velocidad de cualquier vehículo que tienen a la vista.

No bajar el cochecito del bebé a la calle hasta no tener habilitado el paso y mucho menos esperar la señal del semáforo con el cochecito en la calle.

Muchos niños sufren lesiones al ser transportados en bicicleta. La más frecuente se produce al aprisionar su tobillo entre los rayos de la rueda, causando secuelas de larga duración. También sucede que muchos niños caen de las bicicletas al dormirse mientras son transportados.

No dejar a los niños pequeños junto a una bicicleta parada, ya que se le puede caer encima o jugando con los pedales, puede quedar su mano atrapada entre la cadena y la corona o el piñón de la bicicleta.

Un niño que viaja en el asiento delantero del automóvil sufre alto riesgo de padecer graves

lesiones al golpear contra el habitáculo en caso de frenada brusca o colisión.

Un bebe que viaja en brazos de un adulto, no podrá ser sostenido por el mismo, ya que el niño multiplica varias veces su peso en caso de colisión, corriendo el riesgo de golpear contra el vehículo o salir despedido por el parabrisas. Si además el adulto no está sujeto con cinturón de seguridad, debe agregarse las lesiones producidas por el golpe del mismo contra el niño, considerando que el peso de la madre también se encuentra ampliado por la fuerza resultante de la colisión.

¿Preguntas? Escribanos a vidasana@hospitalprivadosa.com.ar

[Arriba](#)



NOTICIAS DE MEDICINA

UN ESCÁNER CEREBRAL PARA DETECTA EL AUTISMO

Un escáner cerebral puede ayudar en el futuro a diagnosticar el autismo. La técnica, que se realiza en 15 minutos y luego se analiza por ordenador, ha sido probada con buenos resultados en 20 hombres ya diagnosticados. Sin embargo, aún debe ser validada en mujeres y niños.

Este avance desarrollado en el Reino Unido, toma la acumulación de conocimiento sobre la base genética del autismo y su repercusión en la anatomía de cerebro, como el espesor de la corteza cerebral y la forma y estructura de regiones relacionadas con el lenguaje y el comportamiento.

Actualmente, el diagnóstico del autismo se realiza con una compleja serie de pruebas; si bien este avance se añadirá al protocolo actual de diagnóstico pero no lo sustituirá.

Fuente: www.lanacion.com.ar

[Arriba](#)



CONSEJOS PARA UNA VIDA SANA

RIESGOS DE LA AUTOMEDICACIÓN

La automedicación es la toma de medicamentos por propia iniciativa ante la presencia de un síntoma o enfermedad, sin la adecuada indicación y supervisión médica. Se presenta en cualquier grupo de edad y condición social, y abarca el uso de medicamentos de venta libre como así también el uso de medicamentos de venta bajo receta.

Esta práctica errónea se ha constituido en las últimas décadas en una actitud cotidiana y habitual en la mayor parte de las personas adultas, lo que ha hecho que se convierta en uno de los problemas más graves que afectan a la población mundial. Según un estudio realizado por el Colegio de Farmacéuticos de la Capital Federal, en Argentina, la mitad de la población toma medicamentos en forma incorrecta, causando el 10% de las internaciones hospitalarias.

El uso irresponsable e inapropiado de medicamentos sin receta que por iniciativa y voluntad propia de la persona, por consejo de algún familiar, amigo o vecino, o porque se publicita en los medios masivos de comunicación trata de aliviar una determinada enfermedad o síntoma

sin que exista la debida supervisión de un profesional, ocasiona daños y peligros a la salud que en muchos casos son irreversibles y conducen a la muerte. Todo medicamento, incluyendo el que parezca más inocuo, tiene reacciones adversas.

Los analgésicos, antibióticos, antiácidos, antidiarreicos, tranquilizantes y descongestionantes nasales son los grupos de medicamentos más usados en la automedicación. El abuso crónico de analgésicos simples como el paracetamol o aspirina puede producir insuficiencia renal, malestares gástricos, úlceras, aumento de la presión arterial o hemorragias digestivas que pueden llegar a ser fatales.

Los antibióticos son el grupo con mayor problema, ya que la suspensión de un antibiótico antes de finalizar el tratamiento o la administración por iniciativa propia del mismo, conduce a la resistencia bacteriana y a la ineffectividad del mismo.

Por otra parte, el consumo de productos adelgazantes de venta libre, y que el aparato publicitario muestra como milagrosos y sumamente efectivos, han producido en muchos pacientes daño hepático que en algunos casos han derivado en la necesidad de un trasplante.

Estos son algunos ejemplos de los efectos que puede causar el uso indiscriminado y por iniciativa propia de los medicamentos, que por ser de venta libre, suelen ser considerados inocuos. Ningún medicamento es ciento por ciento seguro, por lo que es responsabilidad de los médicos y farmacéuticos educar y hacer que los pacientes tomen conciencia de los riesgos de la automedicación.

Recuerde:

- Solo el médico puede prescribir un medicamento.
- Consulte siempre a su médico antes de tomar medicamentos o administrárselos a un niño., sobre todo si es una persona polimedicada.
- Si es hipertenso tenga precaución al tomar descongestivos que suelen formularse en infusiones de venta libre, ya que pueden descontrolar la presión arterial.
- Si le sobra medicación de un tratamiento indicado anteriormente, no vuelva a consumirla sin una nueva indicación.
- No sugiera a otras personas que usen medicamentos que usted consumió.
- No utilice ansiolíticos ni sedantes sin prescripción médica.
- Las medidas higiénico-dietéticas son en muchos casos el mejor tratamiento ante un simple resfrío o malestar gástrico.

Farm. Ivana Sciamanna
Servicio de Farmacia

[Arriba](#)

Las notas proporcionadas en este boletín son de carácter informativo y no pretenden reemplazar la consulta y el diagnóstico de su médico, ni la visita periódica al mismo.

SU OPINIÓN NOS INTERESA

Nuestro objetivo es crear un medio de comunicación con nuestros pacientes, brindando información actualizada de su interés. Si Ud. tiene alguna consulta, duda, sugerencia, o no desea recibir más este boletín comuníquese con nosotros al e-mail vidasana@hospitalprivadosa.com.ar o telefónicamente al 468-8894.



© 2009 Hospital Privado -Centro Médico de Córdoba S.A -
Departamento de Docencia e Investigación - Todos los derechos reservados

