

SER Padres Guía sobre tus niños

¡Dejar el Pañal es divertido con el Baile del Popó!

Herramientas y consejos útiles en Pull-Ups.com/espanol

© Registered trademarks and TM trademarks of Kimberly-Clark Worldwide, Inc. ©2011 KMW © Disney © Disney/Pixar. 8.0.0.1711

HOLA, DOCTORA ALIZA Alergias alimenticias

¿Cómo sé si mi hija es alérgica a un alimento?

Las alergias alimenticias son diferentes a la intolerancia. La alergia es una respuesta del cuerpo en que se producen anticuerpos cuando su hija consume ese alimento y el cuerpo reacciona produciendo sustancias como la histamina, que es responsable de los síntomas. Va a ser más o menos severa de acuerdo a qué tan alérgica sea. En la intolerancia le puede no caer bien algo porque no lo digiere bien, quizá puede tener distensión (inflamación) abdominal, estreñimiento, gases o diarrea transitorios, pero no causa los mismos síntomas y no pondrá en peligro su vida.

En la alergia el cuerpo responde como si fuera un elemento extraño, como si estuviera combatiendo a un microorganismo que lo ataca. Pueden tener un componente hereditario y muchas veces los niños que tienen alergias a los alimentos también tienen asma, eczema o son alérgicos a otras cosas. Hay alimentos que tienden a causar

alergias con más frecuencia, como el maní (o los cacahuates), los huevos, la leche de vaca y sus derivados, y la soja o soya (sola, incluyendo la fórmula derivada de ella). También las nueces, el pescado, los mariscos y el trigo. Por otro lado, aunque las fresas, el chocolate, el maíz y los tomates se mencionan muy seguido, no causan alergias con tanta frecuencia. Algo común es que la alergia a la leche de vaca desaparezca a los 2 ó 3 años; otras pueden desaparecer también alrededor de esta edad pero no es raro que persistan en diferentes grados.

Los síntomas pueden incluir: inflamación (hinchazón) de los labios, la lengua y/o la boca, ronchas, erupciones o sarpullido en la piel, puede haber náusea, vómito y diarrea, a veces síntomas respiratorios como dolor de garganta y congestión nasal. En casos severos puede haber reacciones anafilácticas que aparecen muy rápidamente y requieren atención inmediata. Los síntomas incluyen falta de aire, dificultad para tragar, mareo, confusión, y el niño puede perder el conocimiento por una baja repentina de la presión sanguínea.

En los casos de alergias severas a los alimentos, además de evitarlos, su pediatra le recomendará que tenga a mano un autoinyector EpiPen, una medicina que se aplica de forma subcutánea en casos de reacciones anafilácticas en situaciones de emergencia.



» MI BEBÉ ODI SU ASIENTO DEL AUTOMÓVIL

P Mi bebé odia tanto estar en su asiento infantil que el otro día se quedó sin voz de tanto llorar. ¿Qué me aconseja?

Resiste la tentación de sacarlo del asiento o de ponerlo mirando hacia adelante y manténlo entretenido. "Quizás piense que está solo en el asiento trasero; háblale para que sepa que estás con él", dice Virginia A. Kearne, M.D., profesora adjunta de pediatría en la University of Maryland School of Medicine, en Baltimore. Puedes también ponerle música o comprarle algún juguete que se pueda colocar sobre el respaldo del asiento. Esto lo mantendrá entretenido. Otra manera de que tus salidas sean más positivas es que llesves el asiento del carro a tu casa y lo dejes en el piso cuando está despierto para que juegue allí.

TRES COMPLICACIONES DEL RESFRÍADO

A veces un catarro común puede resultar en afecciones más graves que requieren atención médica.

<p>Complicación INFECCIÓN DE OÍDO (OTITIS MEDIA) Líquido atrapado en el oído medio está infectado con bacterias.</p> <p>Síntomas Fiebre, dolor agudo en los oídos, llanto e irritabilidad, y en casos raros, drenaje del oído. (Hálersse las orejas no es señal fiable.) El médico lo revisará para ver si tiene el tímpano rojo, hinchado o duro.</p> <p>Tratamiento Para mayores de 2 años, la American Academy of Pediatrics recomienda esperar y vigilar; dándole paracetamol o ibuprofeno dado que la mayoría de las infecciones se curan por sí solas. Quizás el médico les recete antibióticos de inmediato a los más pequeños.</p>	<p>Complicación SINUSITIS Los senos nasales se inflaman y se hinchan.</p> <p>Síntomas Fiebre, dolor de cabeza, congestión, drenaje nasal espeso, tos que dura más de dos o tres semanas, mal aliento e hinchazón o sensibilidad en los ojos, mejillas, nariz o frente.</p> <p>Tratamiento Está difícil diagnosticar sinusitis en niños. Sin embargo, muchos pediatras recetarán un antibiótico si los síntomas de tu hijo han superado los 10 días. El médico podría también recomendar darte una solución o un atomizador nasal.</p>	<p>Complicación NEUMONÍA Infección o inflamación de los pulmones causada por un virus o bacteria.</p> <p>Síntomas Fiebre, escalofríos, llanto, irritabilidad, falta de apetito, tos seca, dolor en el pecho, color azulado en los labios o uñas, y respiración rápida y difícil.</p> <p>Tratamiento Es posible que tu médico pida someter al chico a rayos X para confirmar el diagnóstico, aunque no siempre es necesario. Recibirá un antibiótico si descubre o sospecha que la neumonía es bacteriana. Asegúrate de que tu hijo descanse y beba mucho líquido.</p>
---	--	--

PREVEN la deficiencia de hierro

Casi el 15 por ciento de los niños menores de 3 años no consumen suficiente hierro. Sigue estos consejos de la American Academy of Pediatrics para prevenir deficiencias de este mineral.

- A tu bebé se le debe hacer un control de anemia por deficiencia de hierro con una muestra de sangre obtenida tras una punción digital. Si tiene niveles bajos, le extraerán más sangre para controles adicionales.
- Si tu hijo tiene un alto riesgo de deficiencia de hierro, puedes someterlo a un control en cualquier momento. Factores de alto riesgo incluyen el nacimiento prematuro, bajo peso al nacer, desnutrición o problemas de crecimiento por necesidades especiales o simplemente el no consumir suficientes alimentos ricos en hierro.
- Dale un suplemento de hierro a tu bebé si lo amamantas exclusivamente o si más de la mitad de su dieta consiste en leche materna.
- Sirvele comidas ricas en hierro. A los bebés que ya comen sólidos, les puedes dar puré de carne y vegetales como judías verdes (gotes), arvejas y batatas (papas dulces). Los niños en edad de caminar pueden comer carne, pollo, cereales enriquecidos con hierro, frijoles y huyos.

La verdad sobre el gel antiséptico para las manos

Allison Aiello, Ph.D., de la University of Michigan School of Public Health, da estos consejos.

Funciona.

- Puede ser tan efectivo como el jabón y el agua pero el jabón ayuda a eliminar la suciedad y la bacteria de la piel que se enjuaga con el agua. Los geles matan las bacterias y los virus. Así que si tu hijo tiene muere en las manos, debe lavárselas en lugar de usar el gel.

La dosis importa.

- Los niños necesitan cubrirse las manos por completo con una dosis equivalente al

tamaño de una moneda de 5 ó 25 centavos. Diles que se rasquen las palmas de las manos para que el gel se meta por debajo de las uñas también. No dejes que se lo quiten frotándose las manos en sus pantalones porque puede reducir su efectividad.

Hay que fijarse en los ingredientes.

- Los productos con menos del 60 por ciento de alcohol no son efectivos y pueden hasta

estimular la propagación de bacterias. Por el momento, es mejor seguir usando los geles tradicionales a base de alcohol.

Los bebés no deben usarlo.

- Su piel es muy delgada y delicada, por lo que hay un alto riesgo de absorber el alcohol. Aun así, es muy raro que los niños menores de 6 años padezcan serias consecuencias a causa de la exposición, según la American Association of Poison Control Centers.



Usa Clorox® y deja que tus hijos toquen.

No te preocupes si sus manitas llegan a todos los rincones de casa. Usa los productos desinfectantes Clorox® que eliminan el 99.9% de los gérmenes que pueden causar enfermedades. www.clorox.espanol.com

© 2012 The Clorox Company. Useo uso aprobado en que tiene de uso personal. Consulte el etiquetado en la etiqueta.