



# DIARIO MI HIJO

SOCIEDAD CHILENA DE PEDIATRÍA

f Diario  
Mi Hijo

N7  
septiembre  
2014

## Lactancia Materna: LOS BENEFICIOS DE DAR DE MAMAR

LAVADO DE LOS DIENTES DE LECHE / QUÉ HACER ANTE UNA QUEMADURA / PRIMER CONTROL ODONTOLÓGICO

**“Acepto mi metro 49 porque siempre llego a donde quiero”**

MÍRATE CON OTROS OJOS!  
JUNTAS PODEMOS PREVENIR  
LA BULIMIA Y LA ANOREXIA.  
ÚNETE A QUIERETE.CYZONE.COM

cy°zone

**QUIÉRETE**  
NO ANOREXIA.  
NO BULIMIA.



# EN EL MUNDO LACTANCIA MATERNA Y EN CHILE

**800.000 vidas infantiles al año se salvarían**  
con la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses.

**Menos del 40% de los lactantes**  
menores de 6 meses reciben leche materna exclusiva.

Los niños amamantados tienen por lo menos  
**6 veces más posibilidades de supervivencia.**

**1 litro de leche materna**  
produce cerca de 750 calorías.

**Hay 250.000 nacimientos anuales.**

**Los días de permiso postnatal son 84.**

**44,6% de niños menores de 6 meses**  
se alimentan sólo con leche materna.

**14,7% de los niños**  
dejan el pecho por problemas de mama o pezón.

**27,2% de las madres**  
suspenden la lactancia materna porque piensan que el bebé queda con hambre.

## IMAGEN DEL MES | Foto: Philippe Put

Si tienes una foto curiosa, entretenida, impactante o tierna de tus hijos, envíala en alta resolución a [mihijo@sochipe.cl](mailto:mihijo@sochipe.cl) para publicarla acá o en nuestro Facebook.



## ESTAMOS EN... (POR AHORA)

Hospital Luis Calvo Mackenna  
Hospital San Borja Arriarán  
Hospital Félix Bulnes  
Hospital Roberto del Río  
Hospital Sótero del Río  
Hospital Padre Hurtado  
Hospital San Juan de Dios  
Hospital Exequiel González Cortés  
Hospital FACH  
Clínica Santa María  
Clínica UC San Carlos de Apoquindo  
Clínica Indisa  
Clínica Bicentenario  
Clínica Dávila  
Clínica Vespucio  
Clínica Universidad de Los Andes  
**Regiones (a través de Filiales)**  
Arica / Iquique / Antofagasta /  
Calama / Copiapó / La Serena /  
Valparaíso / Aconcagua / O'Higgins /  
Maule / Ñuble / Concepción /  
Bío Bío / Araucanía / Los Lagos /  
Aysén / Punta Arenas

## COLABORÓ EN ESTA EDICIÓN

Dr. Francisco José Conte S.

**Director**  
Dr. Hernán Sepúlveda R.

**Editor**  
Dr. Francisco Moraga M.

**Comité Editorial**  
Dr. Francisco Moraga M.  
Dr. Hernán Sepúlveda R.  
Dra. Sofía Aros A.  
Dra. Paula Guzmán M.  
Sr. Jaime Escobar A.  
Sr. Raúl Trujillo G.

**Contacto**  
Teléfonos: (56-2) 2237 15 98  
(56-2) 2237 97 57  
Fax: (56-2) 2238 00 46  
[contacto@sochipe.cl](mailto:contacto@sochipe.cl)  
[www.sochipe.cl](http://www.sochipe.cl)

**Ventas**  
Srta. Paula Navarro B.  
+569 7 4773916 / [pnavarro@beactive.cl](mailto:pnavarro@beactive.cl)

Sr. Manuel López A.  
+569 7 138 2412 / [mlopez@beactive.cl](mailto:mlopez@beactive.cl)

**Producción**  
Beactive Comunicaciones

**Impresión**  
Gráfica Andes (que sólo actúa como impresor)



# Lactancia Materna: LOS BENEFICIOS DE DAR DE MAMAR

**S**on muchas las razones por las que es bueno que puedas amamantar a tu bebé. Ningún alimento es mejor para el pequeño que la leche materna, ya que contiene todos los nutrientes que tu hijo requiere, está siempre lista y a la temperatura adecuada. Además, a medida que nuestro hijo va creciendo, la leche se va adecuando a sus necesidades.

Alimentar a tu pequeño con el pecho también lo protegerá de enfermedades. Rara vez tendrá problemas respiratorios, digestivos, otitis o alergias y, en caso de padecerlos, serán mucho más suaves. Esto es porque la leche materna mantiene en óptimas condiciones el sistema de defensas de tu bebé.

Y no solo eso, también favorece la calcificación de sus dientes y estimula un buen desarrollo facial. Además, será más activo, tendrá un mejor desarrollo psicomotor y una mayor capacidad de aprendizaje. Y, por si fuera poco, tendrá un menor riesgo de desarrollar obesidad.

La experiencia de ser amamantado le facilita a tu hijo ganar y desarrollar apego temprano, lo que le da confianza, consuelo y seguridad. Esta estrecha relación que el niño establece con su madre, le ayudará en sus relaciones sociales en el futuro ya que le entrega fortalezas psicológicas para explorar y conocer el mundo con más confianza.



## REPORTAJE CENTRAL



### ¿Y LAS VENTAJAS PARA LA MAMÁ?

No todos son beneficios para el bebé. Para ti, mamá, dar pecho tiene también muchas y grandes ventajas:

- Te ayuda a recuperar el peso que tenías antes del embarazo. Se calcula que si das pecho exclusivo, quemarás unas 500 calorías diarias.
- La lactancia inhibe la ovulación, por lo que disminuiría la probabilidad de embarazo. Además, el retraso de la menstruación te ayuda a disminuir la pérdida de hierro, por lo que tendrás menos riesgo de padecer anemia.
- Mejora el proceso de apego con tu bebé y reduce los niveles de estrés gracias a la producción de unas hormonas llamadas oxitocina y prolactina.
- Al estar la leche siempre disponible y con la temperatura adecuada, te facilita el trabajo de preparación del alimento, permitiéndote tener más tiempo para el resto de la familia, amigos y para ti.
- Te protege contra la osteoporosis, el cáncer de mama y de ovario.

### ¿CÓMO EMPEZAR A DAR EL PECHO?

Piel con piel. Es importante que el recién nacido sea colocado encima de su madre, sin interrupciones ni interferencias, tan pronto nazca y al menos hasta que el bebé haya hecho la primera toma de pecho, e idealmente durante todo el tiempo que madre e hijo deseen.

El recién nacido tiene capacidades innatas. Si lo colocamos boca abajo sobre el abdomen de la mamá, gracias a sus sentidos (sobre todo el tacto y el olfato), y a sus reflejos, es capaz de llegar por sí solo al pecho materno. Irá reptando hasta él, lo olerá, lo tocará con las manos y la boca y, finalmente, será capaz de agarrarse al pecho espontáneamente, con la boca totalmente abierta, abarcando el pezón y gran parte de la areola.

Cuando recién nace, el bebé tiene una fase de unas dos horas en las que se encuentra muy despierto y activo. En este período la mayoría de los bebés consiguen realizar su primera toma al pecho espontáneamente. Después, pasan a una fase de sueño que puede durar entre 8 y 12 horas. Durante esta fase, no es conveniente forzar al bebé a alimentarse y lo que

EL CONSUMO DE HUEVO ES IDEAL PARA EL DESARROLLO FÍSICO E INTELECTUAL DE NIÑOS Y ADOLESCENTES



- Entrega los nutrientes necesarios para la niñez y la pubertad.
- Es una gran fuente de proteína para apoyar el crecimiento y la actividad física.
- La colina del huevo mejora la memoria a largo plazo y la capacidad de atención.
- Aporta ácido fólico, vitamina A, hierro, zinc, yodo y un bajo nivel de sodio.
- Es bajo en calorías y genera saciedad.

INFORMATE EN  
[WWW.CHILEHUEVOS.CL](http://WWW.CHILEHUEVOS.CL)

## REPORTAJE CENTRAL



**“Aunque sólo la madre puede dar el pecho, la contribución del padre es muy importante. Es aconsejable que ambos, papá y mamá, tengan información sobre la lactancia y el comportamiento del recién nacido”.**

conviene es ofrecerle suavemente el pecho si ya han pasado más de tres a cuatro horas sin despertar.

A partir del primer día de vida lo habitual es que el lactante mame frecuentemente, unas 8-12 veces al día, o más. Las tomas suelen ser irregulares y más frecuentes por la noche. Sin embargo, algunos lactantes continúan muy adormilados, piden poco y maman menos de lo que necesitan. En estos casos conviene colocarlos en contacto piel con piel, lo que ayuda a que respondan al olor de la madre y mamen de forma espontánea. En ocasiones, puede ser necesario ayudarlos a despertarse mudándolos, dándoles un masaje en la planta de los pies o con una suave caricia en la espalda de abajo a arriba.

### LIBRE DEMANDA

Es importante ofrecer el pecho siempre que el bebé lo requiera y todo el tiempo que necesite. De esa manera estaremos seguros de que recibe todo lo que necesita, unas veces será alimento, otras calor, cariño o sensación de protección.

El principal estímulo para la producción de leche es la succión del niño y el vaciado del pecho. Por ello, cuantas más veces mame, más cantidad de leche se producirá. La leche no

se gasta, cuanto más toma el bebé, más produce la madre.

Los signos más precoces de hambre son el cabeceo, sacar la lengua, llevarse las manos a la boca... Ese es el momento ideal para ponerlo a mamar. No es bueno esperar a que llore para ponerlo al pecho, ya que el llanto es un signo tardío de hambre y puede no ser fácil que se agarre al pecho hasta que se haya tranquilizado.

El recién nacido sano que mama adecuadamente y a libre demanda, no necesita otros líquidos diferentes a la leche materna. De hecho, no es necesario ni recomendable ofrecerles otros líquidos, salvo si así lo recomienda el pediatra.

### DAR PECHO NO DUELE: ASEGURA QUE TU BEBÉ APRENDA UN BUEN AGARRER

Si el bebé está bien agarrado, la lactancia no duele. La mayoría de los problemas se deben a errores en la técnica de lactancia, por una posición inadecuada, un agarre incorrecto o una combinación de ambos. Una buena técnica de lactancia evita la aparición de complicaciones como grietas y dolor, vacía correctamente el pecho y permite una producción de leche adecuada para cada bebé.

Para lograr un buen agarre es importante que todo el cuerpo del bebé

esté enfrentado a la madre, y que al abrir la boca introduzca gran parte de la areola, especialmente por la parte inferior (donde tiene la barbilla) para que al mover activamente la lengua y hacer presión no lesione el pezón. Los signos que nos indicarán un buen agarre son: que el mentón del bebé toca el pecho, que la boca está bien abierta, el labio inferior está hacia fuera y las mejillas estén redondas o aplanadas (no hundidas) cuando succiona. Además, se tiene que ver más areola por encima de la boca que por debajo.

### DE LA LACTANCIA AL ALIMENTO SÓLIDO

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la lactancia materna exclusiva (es decir, sin agregar agua, jugos o fórmulas lácteas) hasta los 6 meses de edad y complementarla con una alimentación no láctea adecuada, hasta los dos años de vida o más. Ahora bien, madre y bebé deben decidir hasta cuando mantener la lactancia. Dar el pecho más allá de los dos años de edad del lactante, aunque es poco frecuente, puede seguir siendo beneficioso para ambos.

A partir de los 5 a 6 meses, la mayoría de los lactantes se mantienen sentados con ayuda, empiezan a

mostrar interés por otros alimentos, son capaces de expresar con gestos el hambre y la saciedad y han perdido el reflejo que les hace echar productos más enteros fuera de la boca. Todo ello indica que el bebé está preparado para tomar otros alimentos. Por otra parte, a partir del sexto mes de vida los bebés empiezan a necesitar más de algunos nutrientes, que empiezan a quedar insuficientes solo con el que contiene la leche materna, y por eso se recomienda complementarla con otros alimentos, pero la alimentación básica del lactante sigue siendo la leche materna. Es aconsejable ofrecer al principio cantidades pequeñas y poco a poco ir aumentándola.

Sigue las recomendaciones de tu pediatra para ir introduciendo los alimentos nuevos, especialmente si hay antecedentes de alergias, para ir ofreciendo gradualmente los alimentos habituales en la mesa familiar, incorporando a tu niño a una dieta sana y variada.

### EL PAPÁ Y LA LACTANCIA

Aunque sólo la madre puede dar el pecho, la contribución del padre es muy importante. Es aconsejable que ambos, papá y mamá, tengan información sobre la lactancia y el comportamiento del recién nacido, así es

que pregunta tus dudas al equipo de salud en los controles que hagas con tu hijo.

Durante los primeros días muchas mujeres tienen dudas sobre su capacidad de dar pecho. El apoyo emocional que hace el padre, o la pareja, en estos momentos, es fundamental para dar confianza y tranquilizar a la madre.

El papá también puede ocuparse de algunas tareas domésticas, del cuidado de los otros hijos, de cambiar pañales, bañar al bebé, sostenerlo, tranquilizarlo o disfrutar del contacto piel con piel con el bebé mientras la mamá descansa. Esto último suele ser muy placentero para ambos y permite establecer y fortalecer importantes vínculos emocionales para toda la vida entre padre e hijo.

El papá también juega un papel importante como filtro o amortiguador de los comentarios torpes o negativos que, habitualmente sin mala intención, hacen otras personas y que a veces pueden dañar la confianza de la madre en sus propias capacidades. También, puede ocuparse de las visitas que en ocasiones cansan a la madre durante los primeros días, asegurando la tranquilidad, intimidad y confort que toda mamá amamantando necesita. **MH**

## VIDA SANA PARA TODOS

# LOS BENEFICIOS DEL CAMBIO DE HORA

A las 00:00 del domingo 7 de septiembre, los relojes chilenos se adelantaron una hora. Esta medida permite aprovechar el uso de la luz natural y ahorrar en el consumo de energía eléctrica. Además, contar con una hora más de luz al día mejora nuestra calidad de vida, ya que podemos disfrutar más de nuestro tiempo libre.

Al salir del trabajo y recoger a los niños de la escuela, el sol brilla aún en el cielo y nos invita a realizar otro tipo de actividades. Tenemos la sensación de que los días son más largos, que se aproxima el buen tiempo y que comienza a alejarse el invierno. Ya no dan ganas de encerrarse al abrigo del hogar, sino que preferimos salir al parque a jugar con los niños, organizar actividades familiares luego del trabajo, practicar deporte o, simplemente, pasear.

Los obstáculos que muchas veces creemos tener en invierno, desaparecen, el aire deja de estar tan contaminado por el smog y el ambiente comienza a ser más cálido. Eso sí, resurgen las alergias, pero con un poco de cuidado y tomando las precauciones necesarias (ver edición N° 6 sobre alergias), pasar un tiempo al aire libre siempre nos cargará de energía. ¡A aprovechar la primavera! **MH**



## PUBLIRREPORTAJE

## NIÑOS BIEN HIDRATADOS TIENEN MEJOR MEMORIA Y CAPACIDAD COGNITIVA

Diversos estudios sobre el consumo de agua en niños han demostrado que quienes beben más líquido mejoran su memoria a corto y largo plazo, tienen más capacidad de atención y procesan la información más rápido.

Los niños, de manera natural, realizan actividades como jugar, correr y andar en bicicleta. Sin embargo, es necesario que se les motive para que beban líquido durante sus actividades, un hábito que no sólo favorece su salud, sino que además mejora su capacidad de aprender y concentrarse.

Esta fue una de las conclusiones a la que llegaron los expertos que participaron en el 1er Simposio de Hidratación en el Ciclo Vital, organizado por la Sociedad Chilena de Pediatría y la Escuela de Nutrición y Dietética de la Facultad de Medicina de la Universidad del Desarrollo, en Santiago, Viña del Mar y Concepción, en agosto pasado. Durante esta actividad, especialistas de diversas áreas expusieron sobre la importancia de la hidratación durante las distintas etapas de la vida de un ser humano.

En el caso de los niños, por ejemplo, los especialistas aseguraron que cuando están bien hidratados

tienen mejor memoria y capacidad cognitiva. ¿La razón? Estudios han demostrado que el cerebro, al tener recursos cognitivos limitados, puede concentrarse mejor en una tarea cuando no está "preocupado" por la sensación de sed. Los médicos explicaron que, además, hay que considerar que una óptima ingesta de líquidos también mejora la función cardiovascular, por lo que probablemente hay una mejor irrigación de sangre en el cerebro, favorece el equilibrio entre neurotransmisores y asegura la barrera hematoencefálica, lo que previene problemas de funcionamiento del cerebro.

"La cantidad de líquido que debemos consumir varía según características individuales. Sin embargo, esta cantidad va en aumento desde la infancia hasta la edad adulta", explica el médico español José López Chicharro, especialista en Medicina del Deporte de la Universidad Complutense de Madrid. Así, en promedio, un niño de

4 a 8 años debe beber unos 1,7 litros por día, mientras que un adulto varón unos 3,4 litros diarios.

Diversas investigaciones revelan que los niños que toman más líquido mejoran su memoria a corto y largo plazo, tienen más capacidad de atención y procesan la información más rápido. Por eso, el llamado del Dr. López Chicharro a los padres y profesores fue fuerte y claro: hay que tomar conciencia y educar a los más



### Pautas básicas de hidratación por edad, según diferentes organizaciones internacionales.

	USA & Canadá (1) (IoM 2004)		Europa (2) (EFSA 2010)		Mundo (WHO 2003,2005)	
1-2 años	1.3 L/d		1.1 - 1.2 L/d		1 L/d	
2-3 años			1.3 L/d			
4-8 años	1.7 L/d		1.6 L/d		Mujeres 2.2 L/d Hombres 2.9 L/d	
9-13 años	Niñas 2.1 L/d	Niños 2.4 L/d	Niñas 1.9 L/d	Niños 2.1 L/d		
14-18 años	Niñas 2.3 L/d	Niños 3.3 L/d	Mujeres 2 L/d	Hombres 2.5 L/d		
Adultos (>18 años)	Mujeres 2.7 L/d	Hombres 3.7 L/d				

1. Food and Nutrition Board of the Institute of Medicine (IoM). Dietary Reference Intakes for water, sodium, chloride and sulfate. Washington, DC: National Academic Press, 2004.

2. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA). Scientific Opinion on Dietary reference values for water. EFSA Journal 2010; 8(3):1459. [48 pp.]. doi:10.2903/efsa.2010.1459

pequeños en los beneficios de la hidratación, pues un niño difícilmente irá en busca de líquidos espontáneamente cuando está jugando.

Tras las conclusiones del Simposio, los expertos invitaron a fomentar la ingesta de agua como líquido esencial, y de otros líquidos que habitual-

mente consumimos como: sopas, jaleas, leches, infusiones, bebidas y jugos bajos en calorías, etc., como complemento al consumo de agua para alcanzar la ingesta de líquidos recomendada, los que deben adecuarse a nuestra edad y condición de salud.

¿MITO O REALIDAD?

# ¿PUEDE UN NIÑO LAVAR SIN AYUDA SUS DIENTES DE LECHE?

Un error frecuente de los papás, es creer que los niños son capaces de cepillarse bien los dientes en cuanto aprenden a sujetar el cepillo. En realidad, para conseguirlo se necesita una destreza que los niños no tienen hasta los seis o siete años. Por ello, cuando veas que tu hijo muestra interés por el cepillo de dientes, deja que se limpie primero él solito y luego cepíllalo tú a fondo otra vez. De esa manera, aunque no lo realice del todo bien, conocerá los pasos y el procedimiento.

Es importante que, tan pronto como sea posible, el niño aprenda una buena técnica de cepillado. En lugar de cepillarse los dientes cinco veces poquito, es mejor hacerlo unas dos veces pero a fondo. Lo ideal es que hasta los diez años lo haga bajo la supervisión de los papás, o que ellos mismos le den un segundo cepillado intensivo. Sólo en la etapa final de la escuela primaria, la técnica del cepillado de los dientes del niño está totalmente desarrollada y puede hacerlo solo. Eso sí, debes seguir controlando la frecuencia, regularidad y rigor en hacerlo. Normalmente, también a esta edad se puede hacer el cambio de pasta de dientes de niños a la de adultos.

## EL CEPILLO DE DIENTES CORRECTO

Para que todo funcione correctamente, el niño debe tener un cepillo de dientes adaptado a su edad y a su boca. Escoge uno que el niño pueda agarrar con firmeza, quizás con mango de goma.

## TÉCNICA DE CEPILLADO

- En primer lugar, se cepilla activamente la superficie de masticación de todos los dientes. Es recomendable empezar por las de arriba y luego seguir con las de abajo.

- Luego se juntan los dientes y con movimientos circulares se debe cepillar bien toda la parte exterior de los dientes.

- Finalmente, se cepillan los dientes por la parte interior. Se puede aplicar un cepillado con movimiento circular o la especie de "barrido" que hemos realizado a la superficie de masticación de los dientes.

Ten ojo... El niño no debe apretar demasiado el cepillo de dientes mientras se lo cepilla ya que sus encías son más sensibles y pueden dañarse con facilidad.

Una vez terminado el cepillado es muy importante enjuagar bien la boca con agua y limpiar bien el cepillo de dientes.

**“Para que todo funcione correctamente, el niño debe tener un cepillo de dientes adaptado a su edad y a su boca. Escoge uno que el niño pueda agarrar con firmeza, quizás con mango de goma.”**



## Reglas para un correcto cepillado

- **La regla de los dos minutos.** Los dentistas dicen que dos minutos es el tiempo óptimo de limpieza. Se deben cepillar los dientes siguiendo un orden, si se hace diente por diente el orden es fácil de seguir y siempre se tarda el mismo tiempo.

- **Cepillarse con poca presión.** Si se ejerce demasiada presión, puede que las encías y el esmalte dental se dañen.

- **Cambiar el cepillo de dientes de forma regular.** Cada 6 u 8 semanas es lo recomendable y no esperar a que el cabezal esté desordenado.

- El cepillo de dientes o el cabezal de cepillo eléctrico nunca debe ser usado por más de una persona.

- **Usa pasta dental con fluoruro a partir de los 2 años,** porque ayuda a limpiar los dientes, protege el esmalte y deja una sensación muy fresca en la boca. Como los niños son más sensibles que los adultos al fluoruro, la pasta de dientes para niños sólo debe contener 500 ppm de fluoruro, mientras que la de adultos puede tener más de 1.000 ppm. También asegúrate de que no contenga azúcar ni un sabor demasiado dulce, para evitar la tentación de que tu hijo quiera tragársela. A partir de los 6 años, los niños pueden usar pasta de dientes para adultos.

- **Deja que el flúor haga efecto.** Enjuagar demasiado la boca tras el cepillado no es tan bueno. Es mejor hacerlo solo con un par de sorbos de agua, así parte del fluoruro permanece en los dientes y puede seguir "actuando". Si se enjuaga demasiado, este efecto se debilita o se pierde. **MH**



EL MES DE...

# EL MES DE LA PATRIA



Septiembre es el mes de la cueca, las empanadas y los volantines. Durante las Fiestas Patrias, Chile se llenó de alegría y lució con orgullo su bandera. En las ramadas todo fue baile, cueca, diversión y asados. Pero, ¿qué se acaba de celebrar exactamente?

El **18 de septiembre de 1810** se celebró la Primera Junta Nacional de Gobierno, hito que marcó el precedente para que Chile, hasta entonces colonia de España, iniciara su camino hacia la independencia.

Aunque este hecho no constituyó un verdadero acto independentista, permitió que los criollos, es decir quienes nacieron en esta tierra, buscaran y discutieran la mejor manera de dirigir a Chile. La Junta de Gobierno de 1810 permitió el nacimiento del período conocido como "Patria Vieja" y en ese período se crearon los primeros emblemas patrios, como bandera y escudo, y se libraron batallas importantes contra el ejército español.

Finalmente, es el **12 de febrero de 1818** el día en que Chile fue reconocido como una nación soberana y libre de la Corona Española, cuando en la ciudad de Talca, Bernardo O'Higgins Riquelme firmó la Declaración de Independencia definitiva. La fecha no fue escogida al azar, sino que fue un homenaje a la victoria obtenida por el ejército independentista un año antes, el 12 de febrero de 1817, durante la batalla de Chacabuco. Con este hecho se dio inicio al período que conocemos como la "Patria Nueva".

Ahora bien, ya desde 1810 que los patriotas festejaban cada 18 de septiembre la constitución de la Primera Junta Nacional de Gobierno. Así que en 1818 el país ya tenía la costumbre de festejar la independencia nacional en el mes de septiembre, hábito que se ha traspasado hasta nuestros días. De ahí que quedara establecido que septiembre es el Mes de la Patria.

## PUBLIRREPORTAJE

# LA PERMANENTE LUCHA CONTRA LA HEPATITIS A

Una de las principales enfermedades que pone en riesgo a los niños, adolescentes y adultos jóvenes de nuestro país, es la Hepatitis A. Anualmente se registran 1,4 millones de casos de Hepatitis A a nivel mundial.

Se trata de una enfermedad infecciosa, altamente contagiosa que se manifiesta como una inflamación aguda del hígado y es causada por el virus de la Hepatitis A.

Se transmite por la ingestión de alimentos y agua contaminada con materia fecal e incluso, este virus puede ser transportado en las manos de una persona infectada. Por ello, las medidas de higiene son básicas, así como también, limpiar cuidadosamente alimentos crudos o cocinarlos para destruir este virus.

A menudo esta enfermedad es asintomática en los niños y más grave en los adultos. Luego de un período de incubación de 15 a 50 días, comienza con fiebre, dolor de cabeza, dolor muscular, cansancio y trastornos gastrointestinales. Muy a menudo, está acompañada de ictericia (coloración amarilla de la piel), en particular

en los adultos. La enfermedad puede ser prolongada, con una fase aguda de un mes y una convalecencia que puede durar hasta 6 meses.

También puede afectar a las personas que viajan a países donde la hepatitis A es endémica, pudiendo ser infectados por un mal cuidado higiénico en la manipulación de alimentos o en el manejo de las aguas.

Por esta razón, es fundamental prevenirla, por una parte manteniendo altos estándares de higiene personal y ambiental (alimentos y manejo de aguas), que reducirían el riesgo de contraer este virus. Y también, mediante la vacunación contra la Hepatitis A, a partir del primer año de vida, con la aplicación de 1 dosis el día elegido para la vacunación y 1 refuerzo, 6 meses después de la primera dosis. De esta forma, la población infantil que siempre es la más vulnerable, los adolescentes y todos los viajeros, tienen la posibilidad de prevenir una enfermedad que puede dejar graves secuelas en nuestra salud. **MH**



PARA TENER EN CUENTA

# EL PRIMER CONTROL OFTALMOLÓGICO...



Para detectar y corregir a tiempo las enfermedades más importantes y frecuentes que pueden afectar a la visión de tus hijos, el primer control oftalmológico se debe hacer a los 4 años de edad. Pero, si aparecen alguno de estos signos y síntomas, es muy importante que adelantes este control (¡pon atención!):

- Si una o ambas pupilas se ven de color blanco.
- Si en las fotos se observa blanco dentro de los ojos (en vez de rojo).
- Si hay lagrimeo permanente de uno o ambos ojos, asociado o no a molestia a la luz (fotofobia).
- Si hay desviación evidente de los ojos, como

que un ojito "se va" (estrabismo).

- Si el niño entrecierra ("achina") los ojos para observar.
- Si existe asimetría en el tamaño de los ojos (los dos ojos no se ven del mismo tamaño).
- Si se advierten movimientos involuntarios de los ojos, como un "temblor fino" (nistagmus).

En el control oftalmológico se mide la visión del niño de distintas formas según su edad. Se examina que las estructuras oculares estén normales, incluida la retina y el nervio óptico, que los ojos estén alineados (sin estrabismo) y que no necesite anteojos.

Si en el chequeo de los 4 años se indican lentes, debe haber al menos un control anual. Si no hay problemas en la primera visita, sería prudente una revisión al menos cada 2 años, hasta llegar a la edad de 8 años, por el posible inicio de problemas de la visión más tardías como la miopía (Ojo, la miopía no es una enfermedad del ojo, es un vicio de refracción). Si aparece algún síntoma, obviamente hay que adelantar la revisión.

Los motivos de consulta más importantes, por su frecuencia, son:

- Conjuntivitis agudas (ojo rojo).
- Obstrucciones del conducto lagrimal.

- Chalazión y/u orzuelos.
- Vicios de refracción: miopía, astigmatismo e hipermetropía.
- Desviación de los ojos (estrabismo).
- Ambliopía ("ojo flojo").
- Traumatismos oculares.

En niños pequeños es más difícil el control oftalmológico ya que no se les puede preguntar si ven o no letras o figuras a cierta distancia, como en los niños más grandes. Es por eso que se examina si fijan y siguen objetos con cada uno de sus ojos, y que no tengan marcada preferencia de mirada por uno solo.

## ¿CÓMO ACTUAR ANTE UNA QUEMADURA?

Las quemaduras son una de las lesiones más comunes en los más pequeños. La exposición prolongada al sol, el fuego, las fricciones o erosiones, agua caliente, y algunos agentes físicos (calor de planchas, hornos, teteras, etc.), químicos (ácidos o álcalis) o eléctricos son las fuentes de quemaduras más frecuentes en los niños.

Ante una quemadura, y especialmente si tu hijo es muy pequeño, lo primero que debes hacer es buscar ayuda médica. El médico lo que hará es evaluar su gravedad, y para esto necesitará saber cómo se ha producido la quemadura, ver su extensión o cantidad de piel afectada, la zona que se ha quemado y su profundidad. De acuerdo a esta evaluación, se le administrará el mejor tratamiento:

- **La extensión de la quemadura** se mide en relación a la palma de la mano del niño afectado. Con los dedos extendidos esa superficie corresponde al 1%.

- **La localización es importante por la gravedad**, ya que se consideran zonas de grave afectación la cara, las manos, los pies, la zona genital, alrededor de los orificios naturales (boca, nariz, ano, ojos, oído), las articulaciones y zonas de flexión, y las

quemaduras que rodeen toda la circunferencia de una parte del cuerpo.

- **La profundidad importa porque determina mayor gravedad**, y se mide en función de las capas de la piel que se vean afectadas:

• **Primer grado.** Quemaduras superficiales (sin ampollas) que se caracterizan por enrojecimiento, inflamación y dolor al contacto. Las más comunes son las solares o las producidas por pequeños accidentes domésticos. Suelen curarse bien sin grandes problemas.

• **Segundo grado.** Afectan a la dermis, la capa por debajo de la piel superficial. Se ve la "carne viva" y se forman ampollas con contenido líquido procedente de los tejidos dañados. Son muy dolorosas. Necesitan cuidados y control médico prolongado y pueden dejar cicatrices y retracciones.

• **Tercer grado.** Afecta a todas las capas de la piel e, incluso, al tejido graso, músculos y vasos sanguíneos. Se pierde la sensación de dolor por afectación de los nervios. Requiere atención médica inmediata y control de los signos vitales. Requieren injertos y son de larga recuperación.

### ¿QUÉ HACER EN EL HOGAR ANTE UNA QUEMADURA?

- Se debe enfriar la herida cuanto antes con agua fresca y corriente, durante 15 ó 20 minutos hasta que el dolor remita.

- Evita el uso de agua muy fría para

refrescar la quemadura y cubre a tu hijo herido con una manta para que no pierda calor corporal hasta que llegue la ayuda médica.

- Si la ropa del niño está muy adherida a la quemadura, no hay que intentar quitársela. Retira la ropa que no esté

pegada a la quemadura cortándola, y cuando se haya enfriado, cubre la lesión con gasas o pañuelos limpios.

- Es muy importante no aplicar jabones, ni pomadas, ni ungüentos o remedios caseros. **MH**



¿SABÍAS QUÉ...?

# VOLANTINES... ¿UN JUGUETE INOFENSIVO?

En Chile se fabrican cerca de 20 millones de volantines al año, y es en septiembre cuando más se concentra su venta, incrementando así los riesgos de accidentes. Desde 2010 a la fecha, 9.643 eventos han afectado a la red eléctrica y empalmes domiciliarios, asociados a esta práctica en zonas no aptas y, especialmente, por la utilización de "hilo curado".

Es por esto que, en estas fechas, se debe tener especial cuidado con los volantines, ya que aunque parecen juguetes inofensivos, pueden provocar accidentes como:

- Cuando se utiliza "hilo curado", pueden producirse electrocuciones y quemaduras severas al entrar en contacto con cables de alto voltaje, situación que puede provocar lesiones muy graves e incluso la muerte.
- Atropellos, por cruzar intempestivamente la calle al correr tras un volantín que "se fue cortao".
- Traumatismos de diversa cuantía, desde caídas hasta fracturas graves y traumatismos de cráneo provocadas al correr tras el volantín o al intentar rescatarlo desde postes, torres de alta tensión y árboles.
- Heridas y mutilaciones graves y hasta mortales producto del efecto cortante del hilo curado.



Foto: municipalidaddesantiago.cl

## LA IMPORTANCIA DE LA PREVENCIÓN

"Volantín Seguro 2014" es una campaña lanzada a fines de agosto en el Parque O'Higgins con el propósito de entregar una serie de recomendaciones para que se tomen las debidas precauciones y disfrutar con seguridad de esta entretención.

Durante septiembre, 27 municipios de la Región Metropolitana habilitaron 68 lugares sin tendido eléctrico para poder elevar volantines en familia y con amigos, sin correr riesgos. Esto, porque es fundamental instaurar una cultura preventiva en la que todos tenemos la responsabilidad de adoptar el autocuidado como una actitud de vida.

La campaña contempla charlas de autocuidado en colegios de diferentes comunas de la Región Metropolitana y entrega de material gráfico informativo con los lugares aptos para el encumbramiento de volantines en Santiago, en el que también se consideran una serie de recomendaciones para la realización de esta práctica en forma segura y sin riesgos de accidentes.

Esto se suma a la prohibición del "hilo curado", constituyendo un delito su venta o uso, por lo que la Sociedad Chilena de Pediatría recomienda que los padres se abstengan de su uso y enseñen a sus hijos a disfrutar sanamente de este entretenido juego.

¡A pasarlo bien de manera segura! **MH**

## PUBLIRREPORTAJE

# PROTEGE LO BUENO CON TETRA PAK®

## Aprendiendo sobre las colaciones saludables

El recreo es una gran oportunidad para que los padres fomenten una alimentación sana y nutritiva, respetando los hábitos y preferencias de los niños. Sin embargo, se debe tener cuidado ya que debe existir un equilibrio entre los alimentos que componen la colación y, sobre todo, tiene que haber una garantía de que la comida sea segura, sin el riesgo de que se consuman alimentos en mal estado, lo que puede ser perjudicial para la salud.

Según la nutricionista de RG Nutri, Heloisa Guardhouse, una colación ideal debe abarcar tres grupos de alimentos:

- **Hidratos de carbono:** están presentes en los alimentos que proporcionan energía, como panes, galletas sin relleno y masas sencillas sin relleno ni cobertura.
- **Proteínas:** son esenciales para el crecimiento de los niños y se pueden encontrar en la leche, los productos lácteos (que además son fuentes de calcio), y en alimentos como pechuga de pavo y jamón sin grasa.
- **Vitaminas y minerales:** fundamentales para el desarrollo de todas las funciones del cuerpo y para mante-

ner el sistema inmunológico. Sus fuentes son las frutas y verduras.

Para ayudar a recuperar la pérdida de líquido, se debe incentivar y educar sobre el consumo de agua. Se puede ofrecer también la opción de jugos naturales bajos en calorías, eligiéndose aquellos que den mayor seguridad. "Para esto, una buena opción es optar por líquidos en cajita", recomienda la experta. Los jugos envasados en cajita -por el proceso UHT- incluyen sabores de frutas especiales para niños, que pueden

ser ingeridos de una manera más práctica y segura. "Una parte de la vitamina C de la fruta exprimida en casa, por ejemplo, se pierde con el paso del tiempo, ya que se degrada cuando se expone al aire y el calor. El jugo listo en cajita conserva las vitaminas adicionales durante más tiempo", explica.

Otra ventaja es que las cajitas de cartón son 100% reciclables, no requieren refrigeración y se pueden almacenar durante más tiempo, lo que en última instancia contribuye a generar menos residuos.

### CONTINÚA EL CONCURSO ALIMENTA TU IMAGINACIÓN

Últimas semanas para participar en el concurso de reciclaje "Alimenta tu Imaginación 2014" organizado por Tetra Pak en colaboración con el Ministerio de Medio Ambiente de Chile, dirigido a escolares de 1ro a 6to básico de todo Chile.

Cada participante debe crear un objeto reutilizando materiales reciclables como papeles, cajitas de leche, botellas de plástico, entre otros. Luego, deberá sacarle una foto y subirla al sitio web [www.alimentatuimaginacion.cl](http://www.alimentatuimaginacion.cl)

¡El objeto más innovador y creativo ganará increíbles premios! Entre ellos, Mini Ipads, bicicletas y Ipods Shuffle. Para el profesor más "colaborador", entregaremos una Gift Card de \$100.000.



El concurso es válido hasta el viernes 10 de octubre de 2014. Para ver las bases del concurso visítanos en:

[www.tetrapak.cl](http://www.tetrapak.cl)

[TetraPakChile](https://www.facebook.com/TetraPakChile)

[TetraPak\\_cl](https://twitter.com/TetraPak_cl)

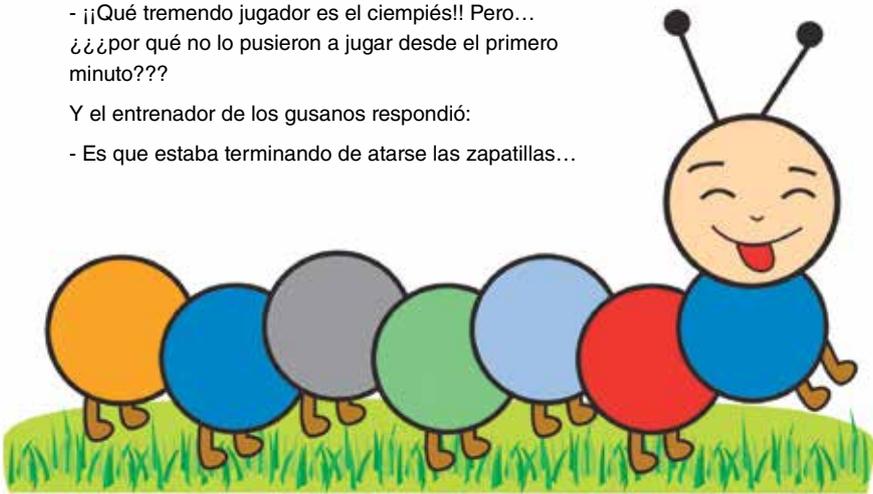
## HUMOR

En medio de la selva, se hizo un tremendo partido de fútbol entre el equipo de los elefantes y el equipo de los gusanos. El partido estaba muy disparado, y a diez minutos del final los elefantes iban ganando ¡¡50-0!! Pero, de repente, el equipo de los gusanos hizo un cambio, y entró a la cancha el ciempiés. El ciempiés empezó a pasarse a los elefantes como si nada... ¡Era muy bueno! Y empezó a meter muchos goles, uno tras otro. Al final, los gusanos dieron vuelta el partido y ganaron por 75-50. Cuando el león, que era el árbitro, dio el pitazo final, el capitán de los elefantes, que no lo podía creer, se acercó al entrenador de los gusanos y le preguntó:

- ¡¡Qué tremendo jugador es el ciempiés!! Pero... ¿¿¿por qué no lo pusieron a jugar desde el primero minuto???

Y el entrenador de los gusanos respondió:

- Es que estaba terminando de atarse las zapatillas...



## RECETA: HUEVOS AURORA

¡Un plato delicioso y muy completo, para una comida familiar!

### INGREDIENTES

- 12 huevos.
- 1/2 kilo de tomates maduros.
- 200 grs de queso rallado.
- 2 cucharadas de perejil picado.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.

### Y para la salsa bechamel:

- 2 cucharadas de mantequilla.
- 60 gr de harina de trigo.
- 800 ml de leche entera.
- Nuez moscada.
- Sal.

### PREPARACIÓN

#### Salsa bechamel

1. Hervir la leche.
2. Derretir la mantequilla en una olla y echar la harina. Se debe ir revolviendo para que no queden grumos.
3. Cuando veamos que se ha mezclado todo, echamos la leche removiendo todo muy bien hasta que la salsa espese.
4. Condimentamos con sal moderada y una pizca de nuez moscada.

#### Huevos aurora

1. Cocer los huevos durante 10 minutos en abundante agua con sal moderada.
3. Mientras tanto, se sofríe el tomate en el aceite.
4. Partir los huevos por la mitad a lo largo.
6. Separar las yemas y mezclarlas con el perejil, la mitad del queso rallado, la mitad de la salsa bechamel y el tomate frito.
7. Rellenar con esta preparación los huevos y colocarlos en una fuente untada con mantequilla.
8. Cubrir todos con el resto de la salsa bechamel y arriba rociar queso rallado Gratinar unos minutos en el horno.

¡¡¡Buen apetito!!!



## ENCUENTRA LAS 7 DIFERENCIAS



SALA DE ESPERA

PARA PADRES

ADIVINA ADIVINA

- 1.- ¿Qué es algo y nada a la vez?
- 2.- Una caja pequeñita, blanquita como la cal, todos la saben abrir, y nadie la sabe cerrar.
- 3.- Todos pasan por mí, yo nunca paso por nadie. Todos preguntan por mí, yo nunca pregunto por nadie.
- 4.- Cinco hermanos muy unidos, que no se pueden mirar, cuando pelean, aunque quieras, no los puedes separar.



El objetivo es rellenar cada cuadro de 9x9 celdas dividida en subcuadros de 3x3 con las cifras del 1 al 9 partiendo de algunos números ya dispuestos en algunas de las celdas. No se debe repetir ninguna cifra en una misma fila, columna o subcuadro.

7	2							
	5				9			
				3	8			
			4			5		
		3				9		
		1			3			
			2	5				
			6				3	
							1	9

**SOLUCIONES** 1. El pez / 2. El huevo / 3. La calle / 4. Los dedos



## EL MUNDO Y LOS NIÑOS

### Maternidad y mundo animal



El mundo animal es increíble. Los caballitos de mar realizan una danza que culmina en la fertilización de los huevecillos de la hembra, pero ¡es el macho el que los guarda en su saco hasta que están listos para salir! Así que es el papá quien da a luz, el que padece las contracciones musculares y quien expulsa a sus pequeños...

Por otra parte, si las mamás panda dan a luz más de un cachorro, eligen a su cría preferida, a la que protegerá y cuidará

por encima del otro. Según los expertos, es para brindar al menos a uno de sus hijos la posibilidad de sobrevivir ante cualquier peligro, ya que no podría salvarlos a todos a la vez.

Y entre los elefantes, es común que las hembras jóvenes, que no han sido madres, ayuden a las otras a criar a sus pequeños. Se las conoce como "alomadre" y es un mecanismo que prepara en estas labores a las futuras mamás, al tiempo que se asegura la crianza de los más vulnerables.

### Ella, la Barbie Quimioterapia

Hace menos de un año, a pedido de un grupo de mamás cuyas hijas con cáncer habían perdido el cabello a causa de la quimioterapia, nació Ella, la Barbie Quimioterapia. Se trata de una versión especial y única que fue distribuida en hospitales infantiles. Pero en vista del éxito, y de más de cien mil firmas solicitándola, Mattel decidió extender su producción y lanzar un lote cada año para entregarlas en centros médicos y fundaciones en todo el mundo.

La caja que contiene la muñeca explica que es calva porque está en quimioterapia, y trae como accesorios dos pelucas, un pañuelo para la cabeza y un cintillo.

Existe una página de Facebook ("Ella Chemotherapy Barbie"), donde las niñas publican fotos con sus muñecas. En el sitio se aclara que el juguete no está a la venta, sólo se regala en instituciones porque su objetivo es ayudar a las pequeñas que han perdido el cabello a causa de tratamientos contra el cáncer.



### Canta y baila con tu guagua!

Compartir el balanceo simultáneo ayuda a conectarnos con otros. No importa si es un vals o una salsa, cuando una guagua escucha el sonido de una canción o se mueve al unísono con un adulto u otro niño, se generan beneficios que van más allá de un buen momento musical.

Diversos estudios con niños entre 1 y 11 años, han mostrado que el estado que logran cuando bailan, cantan o se mueven al unísono con otros, contribuye a desarrollar su socialización y altruismo.

Investigadores del Instituto Max Planck, de Antropología Evolutiva, determinaron que niños de 4 años que caminaban y cantaban juntos al ritmo de la música que emitía un juguete, luego tendían a ayudar más a otros en actividades como recoger bolitas que se caían, en comparación con los que cantaron solos. Además, elegían con mayor frecuencia soluciones cooperativas frente a una tarea.



### Tetra Pak Chile entregó 30 dispensadores para distribuir Diario Mi Hijo



Para que todas las ediciones de Diario Mi Hijo le lleguen a cada mamá y papá de una forma más ordenada, simple y amigable, la empresa Tetra Pak Chile donó a la Sociedad Chilena de Pediatría (SOCHIPE), 30 dispensadores hechos de material reciclable, que ya puedes ver en gran parte de los servicios de Pediatría de hospitales y clínicas de Santiago.

Los dispensadores están fabricados con material reciclado, a partir de los envases de cartón que quedan después del consumo. De esta forma,

con estos soportes de Tetra Pak, estamos colaborando para que los niños y sus padres se familiaricen con el reciclaje.

El martes 02 de septiembre, en el Hospital Luis Calvo Mackenna, Guadalupe Sepúlveda, Encargada de Comunicaciones de Tetra Pak Chile, hizo entrega oficial de los dispensadores al Dr. Hernán Sepúlveda, Presidente de la SOCHIPE, tal como podemos ver en la foto. ¡Una gran noticia!

INDICADORES DE CRECIMIENTO

# MI HIJO A LOS... ¡4 MESES!

La manera en que tu hijo juega, aprende, habla y actúa, nos ofrece pistas importantes sobre cómo se está desarrollando. Los **indicadores o hitos del desarrollo** son las cosas que la mayoría de los niños pueden hacer a una edad determinada.

**TU BEBÉ, ¿QUÉ HACE SEGÚN SU EDAD?**

**A LOS 2 MESES**

Estos son los hitos del desarrollo que puedes ver en tu hijo justo antes de cumplir 5 meses. En cada visita médica de tu hijo, lleva esta información y habla con el pediatra sobre los indicadores que tu hijo alcanzó y cuáles son los que debería alcanzar a continuación.

**IMPORTANTE: ACTÚA A TIEMPO Y HABLA CON EL DOCTOR SI TU HIJO...**

- No sigue con la vista las cosas que se mueven.
- No le sonríe a las personas.
- No puede sostener la cabeza con firmeza.
- No gorjea ni hace sonidos con la boca.
- No se lleva las cosas a la boca.
- No empuja con los pies cuando le apoyan sobre una superficie dura.
- Tiene dificultad para mover uno o los dos ojos en todas las direcciones.



**En las áreas Social y Emocional**

- Sonríe espontáneamente, especialmente con otras personas.
- Le gusta jugar con la gente y puede incluso llorar cuando se terminan los juegos.
- Copia algunos movimientos y gestos faciales, como sonreír o fruncir el ceño.



**En las áreas del Habla y la Comunicación**

- Deja saber si está contento o triste.
- Responde ante las demostraciones de afecto.
- Sigue con la vista las cosas que se mueven, moviendo los ojos de lado a lado.
- Observa las caras con atención.
- Reconoce objetos y personas conocidas desde lejos.



**En el área Cognitiva**  
(aprendizaje, razonamiento, resolución de problemas)

- Trata de alcanzar los juguetes con la mano.
- Coordina las manos y los ojos, como cuando juega a esconder la carita detrás de sus manos.
- Observa las caras con atención.
- Reconoce objetos y personas conocidas desde lejos.



**En las áreas Motora y de Desarrollo Físico**

- Mantiene la cabeza firme, sin necesidad de soporte.
- Se empuja con las piernas cuando tiene los pies sobre una superficie firme.
- Cuando está boca abajo puede darse vuelta y quedar boca arriba.
- Puede sostener un juguete y sacudirlo, y golpear juguetes que estén colgando.
- Se lleva las manos a la boca.
- Cuando está boca abajo, levanta el cuerpo hasta apoyarse en los codos.

## SANOFI PASTEUR

Sanofi Pasteur te acompaña en las etapas del crecimiento de lo más bello de tu vida, TU HIJO.

*Crear vacunas, es proteger la vida*

Sanofi Pasteur te recuerda que debes continuar con el calendario de vacunación:

PLAN NACIONAL DE INMUNIZACIÓN Ministerio de Salud			Vacuna Opcional No Ministerial*			
Edad	Vacuna	Protege contra	Edad	Vacuna	Protege contra	
2 meses	Pentavalente	Difteria, Tétanos, Tos convulsiva, Infecciones por Haemophilus influenzae tipo b, Hepatitis B	2 meses	Hexavalente	Difteria, Tétanos, Tos convulsiva, Infecciones por Haemophilus influenzae tipo b, Hepatitis B, Polio	
	Polio oral	Poliomielitis			Neumocócica conjugada	Enfermedades por neumococo
	Neumocócica conjugada	Enfermedades por neumococo			Antimeningocócica tetravalente	Enfermedad meningocócica

\* Consulte a su Médico

# LA PREVENCIÓN ESTÁ **EN TUS MANOS**

Mantente alerta ante  
**Cólera, Hepatitis A, Hepatitis E y Diarreas**



**Lávate las manos** con agua y jabón antes de comer, preparar alimentos, después de ir al baño y cambiar pañales.



**Lava bien frutas y verduras** antes de comerlas. Usa y consume **sólo agua potable**. Si no dispones de ella, hiévela.



Evita la **contaminación cruzada** separando los alimentos crudos de los cocidos. **Mantén limpios** utensilios y superficies.



Compra y consume alimentos sólo en **lugares autorizados**.



Come huevos, carnes, pescados y mariscos **bien cocidos**. Evita el consumo de **mayonesa casera**.

[www.minsal.cl](http://www.minsal.cl)

**SALUD RESPONDE**  
**600-360-7777**

PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO TUS DUDAS LAS 24 HORAS, LOS 7 DÍAS A LA SEMANA



Ministerio de  
Salud

Gobierno de Chile