

Crianza y Salud

Acompaña a tu familia



SCP
Sociedad Colombiana
de Pediatría

Los riesgos para la salud del vapeo juvenil

Año 20 | número 4 |
Bogotá, Colombia

ISSN 1692-150X

9 771692 150007

Además:

08



Necesidades de
padres e hijos

16



Educación moderna para
padres desactualizados

25



Una Navidad con
espíritu altruista



Cada 3 minutos nace un bebé con labio fisurado y/o paladar hendido. **JOHNSON'S®, Operación Sonrisa** y usted, +juntos para cambiar el futuro de bebés y niños con esta condición

En 2021, ayudamos a cambiar
su futuro:

la vida de **2.330 bebés y niños** con labio fisurado y/o paladar hendido está **transformándose** para siempre.

Únase ya a  **TRES POR UN
CAMBIO**



Done desde \$30.000
directamente a Operación Sonrisa
¡También puede donar
el valor total de la cirugía!



Haga el 3 con su mano
y comparta la foto
con el #3PorUnCambio



Invite a 3 personas
a unirse a la iniciativa

Entra a www.johnsonsbaby.com.co/3poruncambio



Sociedad Colombiana
de Pediatría

Junta Directiva Nacional
2022-2024

Presidente

Dr. Mauricio Javier Guerrero Román

Vicepresidente

Dra. Eliana Zemanate Zuñiga

Secretario

Dr. Alberto José Esmeral Ojeda

Fiscal

Dr. Iván Alejandro Villalobos Cano

Vocales

Dra. Claudia Patricia Beltrán Arroyave
Dr. Jerónimo Zuluaga Vargas
Dra. Ángela María Giraldo Mejía
Dr. Víctor Manuel Mora Bautista
Dra. Liliam María Macías Lara
Dr. Mauricio Hernández Cadena
Dra. Iliana Francineth Curiel Arizmendi

Vocal Rpte. Capítulos

Nury Isabel Mancilla Gómez

Presidente anterior

Dra. Marcela María Fama Pereira

Directora Ejecutiva

Gloria Zuccardi

**Subdirector de Publicaciones y
Programas de Educación Virtual**

Oscar Ruiz

Subdirector de Comunicaciones

Cristhian Herrera

Crianza y Salud

www.crianzaysalud.com.co

Año 20 - número 4 · (Año 2022)

ISSN 1692-150X

Director

Juan Fernando Gómez Ramírez

Coordinadora Editorial

Lina María Martínez Fonseca

Fotos:

©2022 Shutterstock.com
Archivo fotos SCP

Ilustraciones:

©2022 Shutterstock.com
MIQUELOFF

Foto portada:

©2022 Shutterstock.com

Dirección arte/Diseño gráfico

Almadigital SAS

almadigital2010@gmail.com

Impresión:

Multi-impresos SAS

Crianza y Salud es una publicación trimestral de carácter informativo y educativo, editada por la Sociedad Colombiana de Pediatría, especializada en la crianza y la salud de los niños, desde el nacimiento hasta los 18 años, dirigida a la familia y al público general, de circulación gratuita a pediatras y ginecólogos de todo el país, y por suscripción a particulares.

Envíe sus cartas, colaboraciones, preguntas o materiales informativos a nuestra dirección, fax o correo electrónico.

Sociedad Colombiana de Pediatría
Calle 83 No. 16A-44, oficina 701, edificio Cima
Bogotá D.C.

Tels.: 6495352-7464706/07

Correo electrónico: publicaciones@scp.com.co

Así es su mundo



Entorno



Prevención



Opinan los expertos



Preguntas y respuestas



Además...

Editorial

Cartas de los lectores

Recomendados en todos los sentidos

08 Recién nacidos

Necesidades de padres e hijos

Cuando un niño nace, la madre y su hijo se ven por primera vez y pueden sentirse, palpase y disfrutarse de manera física. También se estrecha el vínculo afectivo.

12 Desde la niñez

La importancia del error en la crianza

El gran avance en las neurociencias ha permitido enfoques más positivos en el acompañamiento a los niños, niñas y adolescentes en su crecimiento y desarrollo.

16 Escolares

Educación moderna para padres desactualizados

En América Latina la educación está muy atrasada, en el mundo ya se habla de técnicas de aprendizaje con prácticas tecnológicas en los métodos de enseñanza de las aulas escolares.

21 Adolescentes

Los riesgos para la salud del vapeo juvenil

El vapeo es una actividad que cada vez es más popular entre los adolescentes, pero existe mucho desconocimiento acerca de los grandes riesgos que esta práctica tiene para la salud.

25 Una Navidad con espíritu altruista

En esta Navidad despertemos nuestro espíritu altruista para que, en vez de dar los acostumbrados obsequios o regalos, donemos o practiquemos el voluntariado.

28 Señales de advertencia para prevenir el suicidio

El suicidio es un problema de salud pública que debe trascender a todas las personas de manera indistinta y no solo quedarse en manos de los profesionales de la salud.

31 Consejos para padres de adolescentes

La Academia Americana de Pediatría (AAP) da sus consejos para ayudarle a usted y a su hijo(a) a navegar por la adolescencia.

36 A propósito de 'El valor de elegir', sabía usted que:

Es un libro escrito por el filósofo español Fernando Savater, en el que propone un pensamiento reflexivo acerca de la libertad y sus límites en el comportamiento.

EL PAPEL DE LOS LÁCTEOS EN LA SALUD METABÓLICA



La **matriz alimentaria** es una compleja red de interacciones que ocurren dentro de los alimentos. **Los lácteos** constituyen una de las matrices alimentarias más interesantes, debido a que según el procesamiento cambia y puede tener múltiples beneficios para la **salud metabólica**.

La leche y los productos lácteos son fuentes ricas de una amplia gama de nutrientes como **proteínas, grasas, oligosacáridos y micronutrientes, incluidas las vitaminas A, D, E y K y calcio, magnesio, fósforo y zinc**.

Las proteínas de la leche son de alta digestibilidad y biodisponibilidad.

La grasa láctea se encuentra en forma de glóbulos rodeados por membranas (MFGM) y los carbohidratos se encuentran en forma de lactosa.

Las enfermedades coronarias

han sido descritas como una de las primeras causas de mortalidad en el último siglo. Entre las causas alimentarias se han descrito algunos factores como el consumo de grasas saturadas en general y su efecto en marcadores cardio metabólicos.

En este sentido, hoy en día el reto es conocer como el comportamiento de las grasas saturadas presentes en los lácteos tienen un efecto diverso sobre la salud metabólica.



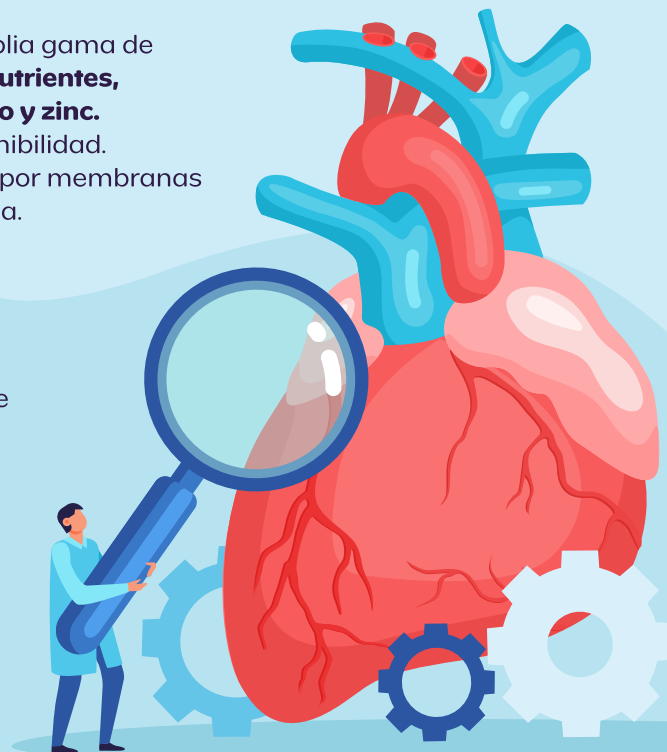
La evidencia sugiere que las leches con un menor contenido de grasa tienen menor incidencia sobre los triglicéridos y el colesterol LDL*. Esto varía por la distribución de la membrana de grasa en la matriz acuosa de la leche.



La interacción entre proteínas y grasas saturadas dentro de la matriz dura del queso, favorece la disminución de marcadores metabólicos como el colesterol total en adultos sanos.



El consumo de yogur con probióticos o convencionales dentro de una alimentación saludable, favorece la disminución significativa en el colesterol LDL*, colesterol total y triglicéridos. Esto gracias a los cambios de la matriz y los metabolitos producidos por la fermentación.



Conclusión

Los productos lácteos son diversos en su estructura y contenido de nutrientes, lo que da como resultado diferentes respuestas biológicas y resultados de salud asociados. A medida que las dietas cambian, existe una necesidad urgente de comprender el impacto de las diferentes matrices lácteas, sus métodos de preparación y consumo, sobre la salud cardio metabólica. De esta forma poder divulgar recomendaciones más acertadas relacionadas con la salud pública de las comunidades.

Referencias:

¹Timon CM, O'Connor A, Bhargava N, Gibney ER, Feeney EL. Dairy consumption and metabolic health. *Nutrients*. 2020;12(10):1–31.

*El colesterol LDL hace referencia a Lipoproteínas de baja densidad.



Por un mundo delicioso

La dignidad

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco) ha definido cuatro pilares fundamentales en la estructura de la educación, así: aprender a ser, a hacer, a conocer y a vivir juntos. Este último objetivo implica un gran reto en términos de convivencia, donde deben confluír una serie de actitudes y prácticas que involucran valores fundamentales, tales como la tolerancia, el respeto y la expresión plena del concepto de dignidad, al que nos referiremos específicamente en esta ocasión.

Javier Gomá Lanzón, un filósofo y escritor español contemporáneo, define la dignidad como: “El valor intrínseco de toda persona por el solo hecho de ser humana. Es innata e inexpropiable, no se pierde nunca”. Este autor describe, además, una expresión práctica de este concepto

relacionada con el obrar humano y su coherencia con la definición descrita, una de cuyas manifestaciones es la llamada “ejemplaridad”, entendida como un comportamiento a la altura de la dignidad.

La vivencia de la dignidad conlleva el reconocimiento del otro y constituye el fundamento teórico de la construcción de los derechos humanos que incluyen los valores de libertad, respeto, participación y calidad de vida, entre otros.

Una de las vulneraciones más frecuentes a este concepto universal de la dignidad se presenta en el discurrir de la niñez y la adolescencia, etapas fundamentales de la vida humana. Como bien lo anota la reconocida psicoanalista infantil francesa Françoise

Dolto, “para el adulto es un escándalo que el ser humano en estado de infancia sea su igual”. Existe la tendencia a mirar a los niños, niñas y adolescentes de manera discriminante como si les faltara algo que nosotros los adultos poseemos, estableciendo con frecuencia una relación asimétrica adulto-niño que podría promover la vulneración de sus derechos. Ejemplo de lo anterior lo constituyen las aberrantes cifras de maltrato y abuso a que son sometidos en el seno de nuestra sociedad.

Invitamos a nuestros lectores a constituirse en garantes comprometidos para que la dignidad se exprese plenamente en todas las relaciones interhumanas, haciendo nuestra esta sabia expresión del poeta Antonio Machado: “Por mucho que un hombre valga, nunca tendrá un valor más alto que el de ser hombre”[®]





Señores
Revista *Crianza y Salud*
Sociedad Colombiana de Pediatría
Ciudad

Agradezco la atención que me puedan brindar por la siguiente inquietud: tengo dos hijos menores de 10 años y tanto a ellos como a mí nos gusta consumir alimentos azucarados, pero mi esposo siempre está insistiendo en lo dañino que es. ¿Es cierto que el azúcar es perjudicial para la salud?

Muchas gracias por su respuesta.
Cordialmente,

Martha Angélica Manco

Rta./ El excesivo consumo de azúcar es perjudicial en muchos sentidos. Uno de los más importantes es que fomenta la obesidad y esta, con el tiempo, puede producir diabetes. Otro inconveniente es que los niños que acostumbran a distraerse entre comidas con dulces y gaseosas (muy ricos en azúcar) llegan a ellas sin apetito y, por lo general, dejan de consumir una serie de nutrientes básicos (proteínas y grasas). Un tercer efecto nocivo es que, cuando el azúcar está permanentemente en contacto con el esmalte dental, permite la formación de la llamada “placa bacteriana”, que produce las caries dentales.

**Respuesta tomada de: Leal Quevedo F. En: Preguntas de madres y padres. 6ª ed. 2015.*



Guía de anunciantes

Pág.

- 02. Johnson & Johnson
- 04. Alpina
- 11. Tecnoquímicas
- 14. Alpina
- 17. Sanofi

Pág.

- 20. MSD
- 24. ISDIN
- 34-35. GSK
- 39-40. Sociedad Colombiana de Pediatría





08



21



16



12

Así es su mundo

"Somos lo que dejamos en los otros. Lo que recuerdan de uno".

Ángeles Mastretta

08

Recién nacidos

Necesidades de padres e hijos

12

Desde la niñez

La importancia del error en la crianza

16

Escolares

Educación moderna para padres desactualizados

21

Adolescentes

Los riesgos para la salud del vapeo juvenil

Necesidades de padres e hijos

Por: Nubia Farías García
Pediatra puericultora
Profesora titular
Universidad Nacional de Colombia

*"Un día, un dulce día, con manso sufrimiento
te romperás cargada como una rama al viento,
y será el regocijo de besarte las manos,
y de hallar en el hijo
tu misma frente simple, tu boca, tu mirada,
y un poco de mis ojos, un poco, casi nada..."*

(Fragmento de *Poema maternidad*
de José Pedroni)



La llegada de un hijo es, tal vez, el encuentro más grande, impredecible y trascendente que puedan tener los seres humanos. En ese momento termina un largo período de espera y se inicia, a la vez, la más prolongada de las relaciones que, desde el momento de la concepción o de la decisión de tener un hijo, se venía dando intensamente.

Cuando un niño nace, la madre y su hijo se ven por primera vez y pueden sentirse, palparse y disfrutarse de manera física. También, con mayor vigor, se estrecha el vínculo afectivo. La realidad muchas veces

es distinta a la expectativa que se había forjado inicialmente: el esperado niño grande y de piel morena resulta pequeño y rubio o, la niña de cabello rizado y abundante, solo trae unos escasos vellos en su cabecita.

Cualquiera que sea la situación, es necesario que los padres se apoyen mutuamente con bondad, comprensión, calidez y responsabilidad para la aceptación del hijo tal como él es y lo consideren único y que no hay en el mundo otro niño mejor o que lo pueda reemplazar.

Los padres solo quieren a ese ser como suyo y de nadie más; él representa la oportunidad de hacer posible su proyecto de procreación. Para el hijo se abre la posibilidad de satisfacerse con los padres y de aprender con el paso del tiempo que ellos son los mejores que por cualquier razón, real o caprichosa del destino, le correspondieron.

El recién nacido tiene necesidades biológicas, es decir, siente hambre, sed, frío o calor y es mediante la satisfacción de estas como se relaciona con el mundo exterior, con el cual gradualmente se familiariza y adapta.

El llanto es la forma de comunicación del niño para expresar sus necesidades. Significa una estrategia de





llamado del recién nacido y, por ello, la madre o el cuidador deben acudir en forma presurosa para descubrir qué desea: el seno materno, una manta, una camisita menos, un cambio de posición o, sencillamente, una revisión del pañal.

En esta etapa el niño también tiene necesidades para satisfacer en forma adecuada su proceso de aprendizaje, el cual se estimula especialmente a

través de los sentidos, que es la manera como recibe estímulos a los que responde y con los que se familiariza cada vez más, como, por ejemplo, busca el pezón para mamar girando su cabeza cuando se le estimula suavemente la mejilla o cuando el cuidador pone el dedo en la palma de su mano él de manera inmediata la cierra. Además, a medida que pasan los días, busca la luz y sigue un objeto.

El recién nacido tiene necesidades afectivas trascendentales y las personas que investigan sobre los seres humanos y su comportamiento han demostrado que la satisfacción de ellas es esencial para la salud integral del niño, no solo en el momento mismo y en la niñez, sino también para toda la vida.



La importancia del vínculo madre-hijo

De las relaciones afectivas, el vínculo entre madre e hijo es la más importante y se forma de manera básica, natural, íntima y profunda. Este enlace significa una relación activa y recíproca que crece cada día y garantiza que el niño alcance su independencia posterior con mucha seguridad y sin mayores problemas. Se ha de reconocer que todo vínculo del niño con su cuidador primario, como en el caso de la adopción, fija la estructura para su desarrollo emocional.

Así pues, en esta relación hay un intercambio de comunicación permanente: la madre transmite emociones y estados de ánimo al niño, y este aprende pronto a diferenciar los afectos favorables y desfavorables a la satisfacción de sus necesidades y los acomoda para tomar acciones y descubrir su forma de reaccionar.

Se pueden presentar situaciones como el del rechazo manifiesto: la madre no acepta la maternidad y rechaza al niño secundariamente, como puede suceder en casos como el de una madre soltera o una joven que fue abusada. Por el contrario, es posible que algunos padres demuestren sobreprotección ansiosa con temores relacionados con la salud del niño.

Desde esta etapa el niño tiene, además, la necesidad de experimentar

placer, un aspecto que se relaciona de manera amplia con el desarrollo de la personalidad. Uno de esos placeres lo representa la succión o chupeteo: el recién nacido lleva a su boca las manos o los dedos y, de esta manera, satisface su necesidad de chupar, logrando la sensación de tranquilidad y bienestar.

Es necesario que el niño coma libremente y que, con el apoyo de los padres, lo haga repetidamente de la misma manera, de tal modo que más adelante se pueda crear un hábito de alimentación saludable.

El niño pequeño necesita un permanente y efectivo cuidado que debe ser ofrecido por la madre o el cuidador de manera ágil, oportuna, sencilla y, sobre todo, muy amorosa. La satisfacción de todas las necesidades del niño asegura contrarrestar la ansiedad, le permitirá crecer físicamente, desarrollarse emocionalmente y tener una vida armónica y feliz, mientras que en el transcurso de los días su conocimiento y experiencia propios aumentan.





La satisfacción de las necesidades de los padres



- La madre deriva una gran cantidad de satisfacciones del cuidado del niño, algunas de tipo físico, como las secundarias a la lactancia porque descarga la plenitud de los senos; y, otras, como las caricias, que estimulan el tacto y liberan sensaciones placenteras de carácter emocional.
- El hecho de verse reproducida, de ver reproducido el objeto de su amor y de sentirse necesaria para alguien permite que la mujer se satisfaga y goce el papel de la maternidad. El padre, a su vez, también necesita de este acercamiento físico para reconocer y aceptar al hijo, descubriendo la gratificación afectiva que el pequeño le brinda.

- Es indispensable que la madre disponga de un tiempo de descanso para recuperar las fuerzas que el cuidado y la atención del niño demandan. Es bueno para ella cuidar su figura, hacer ejercicios, preocuparse por el cuidado de la piel y, en especial, de los senos para garantizar la lactancia. La mujer necesita una alimentación sana, adecuada y suficiente en beneficio propio y del niño, así como un esmerado cuidado para el mantenimiento de una buena imagen personal que la haga sentirse y verse bien.
- Por otro lado, los padres en su preocupación por la crianza no deben olvidar sus necesidades como pareja. Es clave que se dediquen tiempo para estar

juntos, hablar, consentirse y cuidarse. No hay una mejor ocasión para fortalecer la relación y expresarse el amor, que la llegada de un hijo.

- Así mismo, deben mantenerse las relaciones con otros miembros de la familia, como abuelos, tíos y otros parientes, sin temores, y permitiendo que todos puedan disfrutar de la llegada del niño o la niña. Es necesario evitar con tacto y delicadeza que haya demasiada influencia en las prácticas de crianza, ya que cada pareja debe descubrir su propia forma de ser padres, asegurándose siempre la posibilidad y necesidad de acudir a la orientación y consejo profesional.



• Bríndele leche materna a su hijo, como un modo de entregarle no solo amor, sino también el mejor, más nutritivo y adecuado alimento, que, además, tiene defensas insustituibles contra posibles infecciones.

• Procure que el momento de la alimentación sea toda una fiesta de estimulación de los sentidos.

• Cuando el niño lllore, cárguenlo y cámbienlo de posición.

• Consientan al niño aplicándole un suave masaje para favorecer la respiración y la relajación muscular.

• Háblenle, cántenle y acarícienlo mientras lo alimentan.



Recomendaciones

• Bañen al niño en compañía, como una buena oportunidad para compartir su cuidado con el padre y los otros miembros de la familia.

• Asegúrense de que el ambiente para él sea tibio y sin ruidos desagradables.

• Regálense un tiempo para sí mismos y para estar en pareja.

• Si su gestación no fue planeada o tuvo dificultades para su aceptación, hablen de ello con su pareja y con el mismo niño, perdonándose y perdonando.

• Busquen ayuda y consejo en personas profesionales. ☎





Amor, como ningún otro amor

winny[®]



Toallitas Winny
con ingredientes
naturales
y la humedad ideal
te acompañan toda la vida



Limpieza
superior y
cuidado



Limpieza y
rendimiento



Cuidado
de la piel y
limpieza



01 8000 52 3339
www.winny.com.co

Escanea este código y
síguenos en **Instagram**



La importancia del error en la crianza

Por: Luis Carlos Ochoa Vásquez

Pediatra puericultor - Universidad de Antioquia

Profesor de Pediatría Universidad Pontificia Bolivariana y Universidad CES

El gran avance en las neurociencias ha permitido enfoques más positivos en el acompañamiento a los niños, niñas y adolescentes en su crecimiento y desarrollo. Es así como ya es un hecho irrefutable que las experiencias que tiene el niño en sus primeros años de vida lo marcarán, muchas veces de manera irreversible,

en su conducta y desempeño en la vida adulta.

Por lo tanto, aspectos como el estrés tóxico (dado por maltrato, negligencia, violencia intrafamiliar, abuso sexual), el sobrepeso y la obesidad, el tratarlo o no como un sujeto de derechos en la vida diaria (escucharlo y acompañarlo de verdad, tenerlo en cuenta), y el atenderlo o no de manera respetuosa, afectiva e inteligente en las diferentes etapas de su vida serán experiencias que lo marcarán durante toda su existencia.

Y en todas esas acciones y omisiones está el niño en desarrollo con toda su actividad y deseo exploratorio, tratando permanentemente de aprender, conocer, adquirir habilidades y destrezas, lo que inevitablemente se acompañará, de manera constante, de equivocaciones, avances, retrocesos y errores. Por esta razón, se hace necesario hacer un replanteamiento al enfoque que tradicionalmente se da al error en la crianza y educación.

¿Qué es el error?

El Diccionario de la Lengua Española define el 'error' como "concepto equivocado, acción desacertada o equivocada". Así mismo define 'equivocar' como "tomar desacertadamente algo por cierto o adecuado". Y vale la pena tener en cuenta también

el significado de 'equivocarse': "Confundirse, tomar una cosa por otra y actuar de manera errónea. Calcular mal". Nótese pues, que errar, equivocarse o cometer un error es no acertar, no conseguir el resultado que se buscaba, tomar como válido algo que después se demuestra que no lo es. No presupone entonces, al menos en su definición, la intencionalidad de no lograr lo esperado, de no atinar.

Quien comete un error estaba seguro, antes de hacerlo, de que la vía para llegar a su propósito era la adecuada. Distinto es quien, a sabiendas de que una acción no es correcta, la hace de manera adrede y buscando otros fines, lo cual, en este caso, ya no sería un error, sino un dolo, una trampa. Es claro entonces que entendido el error bajo su real concepción no es una acción sancionable ni punible. Muy al contrario, se trata de algo que debe llevar a buscar la causa y corregirla y, de esta manera, avanzar, crecer.

¿Cuáles son las causas del error?

Ema, de dos años, nunca se ha montado en una patineta, pero le parece muy divertido y quiere hacerlo, como sus amigos mayorcitos. Probablemente en los primeros intentos se caerá, tendrá pequeñas lesiones o hará daños. Su objetivo es usar bien este aparato sin lastimarse ni estropear algo, pero no lo hace bien porque aún no aprende, pues debe entrenarse y ensayar una y otra vez hasta lograr mantener el equilibrio e impulsarse. Cometió entonces muchos errores para



conseguir lo que quería. Situaciones similares ocurren con el niño que quiere caminar, comer, vestirse solo, etc.; y que, al no hacerlo bien, quiere expresar su rabia o frustración, pero al no poder manifestarse con palabras explota en una tremenda pataleta.

Entonces, ¿por qué todos, niños y adultos, cometemos errores? Son muchas las razones: por desconocimiento, por falta de experiencia, por no saber planear, por falta de previsión o interés, por no saber gestionar las emociones, por miedo al castigo, en fin, la lista es interminable.

No obstante las anteriores consideraciones, aún persiste en nuestra cultura el condenar el error, reprocharlo y sancionarlo con algún castigo. Se asume que el estudiante comete un error por perezoso, porque no estudia, no pone atención, vive distraído, “no piensa sino en jugar”. Es decir, casi siempre se busca una causa punitiva, se quiere hallar un culpable, más que una solución. La realidad es bien distinta: cometemos errores porque permanentemente estamos aprendiendo y desaprendiendo, porque el conocimiento y el desarrollo no tienen límites, porque la crianza y la educación no tienen un punto de llegada, porque constantemente estamos aceptando desafíos y retos, en fin, porque ¡somos humanos!

La pedagogía del éxito

Por otra parte, en la actual sociedad de consumo y de alta competencia se ha promulgado el éxito como el objetivo, la meta a conseguir a toda costa. Es una actitud tan arraigada que se llega a la idea de que dentro de todos los procesos y metodologías didácticas lo esencial, la meta final, es la calificación, recibir la aprobación de

padres y maestros, ganar el examen, aprobar el curso, “pasar” la materia. Por esta razón, el error siempre se ha asumido como algo negativo, un resultado que se debe evitar como sea.

Pero las consecuencias de la pedagogía del éxito van más allá: por el temor a perder, a no conseguir la aprobación de sus padres u otros adultos, esta pedagogía lleva, entre otras, a las siguientes situaciones:

- ⦿ A no explorar ni investigar, a no salirse de la seguridad que da lo conocido. Es decir, se anula la iniciativa.
- ⦿ A no preguntar y a tener miedo a responder por temor a hacer el ridículo si se da una respuesta errónea.
- ⦿ A estudiar aprendiendo de memoria las respuestas que se sabe le gustan más al profesor, sin cuestionarlas ni explorarlas.
- ⦿ A copiar, cometer fraude o plagiar tareas.
- ⦿ A que los padres terminen realizando las tareas de los hijos por el temor de que estos saquen una mala nota, que los expulsen del colegio, o que “queden mal” con sus compañeros o familiares.
- ⦿ A minarse la autoestima, la creatividad y la autonomía del niño. Ante el exitismo en la educación, resaltando las respuestas buenas y asumiendo las erróneas como algo negativo, el error conduce al desánimo.

La didáctica del error

Con la pedagogía del éxito el proceso de crianza, el resultado de una clase o un curso llega simplemente hasta el resultado: lo hizo bien, ganó la prueba escrita, sacó una buena nota. Es más, si el estudiante no obtuvo todas las respuestas buenas, pero sí la mayoría, casi nadie se detiene a estudiar por qué se equivocó en algunas. No, lo importante es que ya ganó. Es decir, todo el proceso de crianza, toda la tarea académica termina en la calificación sin dedicarle siquiera un poco al proceso cognitivo y emocional que llevó a esos resultados.

Pero es precisamente por esta concepción que se hace necesario replantear completamente el error, como lo vienen haciendo las ciencias sociales y, en especial, la pedagogía en las últimas décadas. Si el error se da principalmente cuando el niño o el estudiante se enfrenta a algo desconocido, algo con lo que no ha tenido experiencias previas (hablar, comer, vestirse, correr, leer, etc.), es más que lógico que no logre hacerlo bien al comienzo y que será necesario repetirlo, ensayarlo, buscar el logro una y mil veces hasta que lo consiga. Así las cosas, es muy fácil comprender que todas esas equivocaciones previas a la consecución de un resultado son la verdadera puerta del aprendizaje.





"MAMÁ, ES NATURAL
QUE TENGAS SUEÑO
MIENTRAS YO ESTOY
LLENO DE ENERGÍA"
TAN NATURAL COMO DEBE
SER MI ALIMENTACIÓN

CONFÍA EN TI,
MAMÁ



 Con ingredientes naturales

 Sin azúcar adicionado

 Sin conservantes

 Naturalmente rico en calcio

 Buena fuente de proteína

 Con probióticos

La leche materna es el mejor alimento para el niño. Estos productos solo son complementarios de la leche materna después de los seis meses de edad del niño. Consumir Alpina Baby Gü junto a una alimentación balanceada y ejercicio físico.

Algunas razones para enfocar el error como un excelente medio de aprendizaje y de crecimiento son:

➤ Permite valorar lo que ya se consiguió, los avances: "Sacaste tres respuestas buenas", "ya sabes vestirse solo".

➤ Induce a reflexionar sobre lo que falta y cómo obtenerlo.

➤ Busca soluciones a un problema, no un culpable.

➤ Es un elemento constructivo e innovador.

➤ Como el error acompañará siempre al hombre, gracias a la neuroplasticidad del cerebro y al enfoque adecuado del error siempre habrá posibilidades de aprender, de conocer, de crecer.

➤ El error, tanto en la familia como en el colegio, debería ser compartido, expresado sin temores ni prejuicios.

➤ Gracias al error la comunicación se hace dialógica, interactiva y transversal.

➤ Aprender de los errores es enseñar para la vida.

Cómo manejar las equivocaciones del niño en el hogar

Es claro que no existen fórmulas precisas ni recetas mágicas, pues nunca será suficiente repetir que cada niño es único, al igual que sus condiciones familiares y ambientales. A manera de apenas una orientación, se mencionan algunas pautas:

Evite el adultocentrismo. Es indispensable aceptar al niño como un ser en crecimiento y en desarrollo, no asumirlo como un adulto en miniatura, no hacerle exigencias como si lo fuera.

Ensayo y error. Se trata de un principio esencial en la crianza: dejar que el niño lo intente una y otra vez con la mínima intromisión del adulto.

Nunca le dé la respuesta ni le haga el trabajo. Si luego de varios intentos no se logra el resultado esperado, se le puede dar sugerencias o señalarle posibles alternativas para que, de manera progresiva, sea él quien lo haga.

Motivación y estímulo. Son elementos necesarios para que el niño se entusiasme y acepte el reto de hacerlo por sí mismo, con tenacidad y voluntad.

Reconocerle siempre el esfuerzo, más que los resultados.

Nunca ridiculizarlo, burlarse de él, menospreciarlo, ni estigmatizarlo, ni permitir que otros lo hagan.

Dele amor incondicional. El niño tiene que estar completamente seguro de que se le quiere, independientemente de que se equivoque o no.

Buen humor. Es una condición que lleva a que la familia se ría, se burle de los errores, no de quien los comete.

Use ejemplos de los errores propios. Con esta actitud al niño le queda claro que es normal cometer errores y que lo importante es identificarlos para intervenirlos adecuadamente.

Destáquele la importancia de asumir siempre la responsabilidad de sus actos, sin que trate de buscar culpables en otras personas.

No mencione de manera reiterada los errores y equivocaciones pasados, pues nada positivo se logra con ello, excepto afectarle su autoestima.

Con estas y otras conductas se logrará desmitificar el error y asumirlo como una valiosa herramienta de crecimiento personal, especialmente, en la construcción de la autoestima, la autonomía, la creatividad y la solidaridad. &

Educación moderna para padres desactualizados

Por: Bibiana Gallego
Residente de Pediatría -
Universidad Libre seccional Cali



El famoso científico e inventor estadounidense Benjamín Franklin alguna vez dijo: “Una inversión en conocimiento paga el mejor interés”.

En América Latina, lamentablemente, la educación está muy atrasada, en el mundo ya se habla de técnicas de aprendizaje como la gamificación o ludificación (aprender a través de juegos), la inclusión de la robótica (diseño de robots por parte de los alumnos) y la dronótica (diseño y construcción de drones y sus aplicaciones),

entre otras disciplinas, en los métodos de enseñanza de las aulas escolares.

Estas prácticas son nuevas en Colombia, pero viejas en muchos otros lugares del planeta, en los que, incluso, se tienen competencias internacionales en las que los niños miden su conocimiento junto a estudiantes de otros países. Esto permite que los futuros habitantes de la sociedad interactúen con un entorno que, a pesar de no existir con plenitud aún, es el reflejo del futuro. La robótica es una realidad y las máquinas que nacen como



UN ADOLESCENTE VACUNADO ES UN FUTURO ADULTO SANO



¿En qué edad se pueden **reforzar las vacunas** del adolescente?¹

Vacuna Tdap

(Difteria, Tétanos y Tosferina)

Reforzo a los²:

11
años

ó

12
años

PRIMOVACUNACIÓN ANTES
DE LOS 2 AÑOS, REFUERZO A LOS 16 AÑOS

Vacuna Meningococo

Reforzo a los²:

11
años

ó

12
años

16
años

1^{ra} dosis

2^{da} dosis

Proteja la vida de los
adolescentes con una
SIMPLE ACCIÓN:

 **VACUNACIÓN**

sanofi

Las nuevas generaciones están adquiriendo las capacidades y conocimientos que utilizarán en los trabajos que desempeñarán en 20 años.



fruto de esta serán las encargadas de desempeñar diversas labores, marcando un antes y un después en nuestra vivencia y percepción del mundo. Ahora piensa... ¿tus hijos están preparados para esto?

La interacción de los niños con estas nuevas técnicas de formación y la inclusión de materias más actualizadas, en ambientes controlados, bajo la supervisión responsable de profesionales (expertos en el tema) y con el diseño de programas educativos competitivos a nivel internacional, debería ser el enfoque del Gobierno en el sector educativo.

Esta transición es necesaria si el objetivo es que el país no quede rezagado y que nuestros futuros profesionales se encuentren, gracias a la familiarización por medio del juego y el aprendizaje recibido en la infancia, en la capacidad de interactuar

con las nuevas tecnologías. Si este es el comienzo de la nueva educación será imprescindible la sustitución del material de apoyo por uno más moderno, lo que implica, a su vez, la actualización de los docentes y el correcto manejo ante la inevitable incomodidad que, para algunos, pueda surgir a raíz de un cambio radical en el concepto de educación.

Es preciso recordar, que las nuevas generaciones están adquiriendo las capacidades y conocimientos que utilizarán en los trabajos que desempeñarán en 20 años. De este modo, no es tan descabellado invitarlos a que pensemos y reflexionemos acerca de cómo será la sociedad del mañana, preguntándonos si los niños de ahora serán adultos preparados para un futuro que, a pesar de no ser conocido con certeza, comienza a mostrar el lugar al que se dirige.

Nuevos conceptos de educación

Por lo tanto, es nuestra responsabilidad, como padres, procurar darles las herramientas a nuestros hijos e investigar qué instituciones promueven estas prácticas modernas. Para ello, revisemos algunos de los nuevos conceptos relacionados con la educación y desarrollemos un comparativo, así:

● 'Futoji no henko'

En la actualidad, Japón formaliza un nuevo sistema educativo, el cual se considera revolucionario por formar a los niños como "ciudadanos del mundo", no como japoneses. Este plan piloto recibe el nombre de *Futoji no henko* (cambio valiente) y está basado en los programas educativos de Erasmus, Grundtvig, Monnet, Ashoka y Comenius.

Además de que tiende hacia los horizontes globales, no nacionales, por medio del entendimiento y la aceptación de diferentes culturas, su objetivo es que, a la edad de 18 años, los jóvenes sean individuos capaces de hablar, al menos, en cuatro idiomas; de utilizar las computadoras y celulares como elementos de trabajo, de leer 40 libros cada año, de respetar la ley, la ecología y los acuerdos de convivencia en su comunidad, y de manejar cómodamente la aritmética de los negocios.



● Creación de proyectos audiovisuales

En México entendieron que la primera interacción que tienen los niños con la tecnología se da con el celular de sus padres, ya que con este juegan y aprenden a tomar fotografías. Una empresa líder en soluciones tecnológicas, llamada Quantum Leap, encaminó el desarrollo de programas de formación para los niños basados en la creación de proyectos audiovisuales capaces de estimular la comunicación, el trabajo en equipo, la correcta edición y el manejo de las cámaras. De esta manera, además de dar un enfoque divertido a la fotografía y los videos, se tiene en cuenta el factor ético, generando contenido de calidad, pero de manera responsable.

● Ludificación, aprendizaje socioemocional y empatía

Otra de las grandes innovaciones en la educación ha sido la implementación de los juegos de rol y liderazgo como técnicas motivacionales modernas para el aprendizaje a través del juego (ludificación). Esta estrategia busca que, de manera individual, se desarrollen habilidades para la solución de problemas por medio de la presentación de conflictos con múltiples desenlaces. Así mismo, permite que, en algunos escenarios, al infante se le permita estar en la posición del otro para desarrollar empatía y estimular la comunicación en el trabajo en equipo.



Este último punto es tan importante que, según la revista *Northeast Ohio Parent*, es una realidad la inclusión del denominado “aprendizaje socioemocional” (SEL, por su sigla en inglés) en los distritos escolares de Cleveland. La base de la sociedad es la confianza y esta se debe ganar y transmitir por los líderes que guían los pasos de esta, por lo que, desde la niñez, es fundamental enseñar, no solo lo que es el liderazgo, sino también lo que es preciso y necesario exigir a los nuevos o futuros líderes.

Educando hacia el futuro

Dentro de los nuevos mecanismos tecnológicos empleados para la solución de problemas, el desarrollo de habilidades como la creatividad y la coordinación de recursos físicos o personales, surgen innovadores conceptos y programas como la robótica, la dronótica, la ingeniería, la realidad virtual, el diseño de materiales en 3D, las ciencias aplicadas, la caracterización, y el desarrollo de ambientes virtuales y videojuegos, entre otros, los cuales les abren un mundo de posibilidades a los jóvenes para que aumenten su capacidad para ser pensadores creativos e innovadores y miembros más productivos de la sociedad.

El diseño, construcción, manipulación y aplicación de estas herramientas para la resolución de conflictos, dan la posibilidad de fomentar la

imaginación de los niños y jóvenes, transformando su frustración en innovación y preparándolos, de esta forma, para enfrentarse a situaciones de la vida real, lo cual se relaciona directamente con la resiliencia.

Tácticas educativas, como la ludificación, no solo ayudan a incentivar el trabajo en equipo, sino que también ayudan a propiciar oportunidades para estar en una posición de liderazgo, en las que mejore su productividad y brote el sentido de logro en los niños. En este proceso es claro que el fomento de la sana competencia, motivada en ambientes controlados y en la que el valor fundamental es el respeto, hace parte esencial de las actividades, pues es una de las destrezas que se requieren para el crecimiento profesional y personal del individuo. ☺



¿Qué debo aprender sobre el **Virus del Papiloma Humano**?

El *VPH es un virus muy común que afecta a hombres y mujeres y se transmite por contacto sexual; provoca verrugas genitales y distintos tipos de cánceres asociados al virus cómo: ¹

**Cáncer de
cuello uterino**



Cáncer anal



**Cáncer de
pene**



Cáncer de vulva



TIPOS DE VPH

TIPOS 6, 11

Son los tipos de BAJO RIESGO más frecuentes y están relacionados a la aparición de verrugas genitales, de ano y boca.²

TIPOS 16, 18

Son los tipos de ALTO RIESGO más frecuentes y se relacionan con el desarrollo de distintos tipos de cánceres.²

TIPOS 31, 33, 45, 52, 58

Sin embargo hay otros tipos de alto riesgo que siguen en frecuencia además de (35, 39, 51, 56, 66 y 68) y en conjunto, estos causan alrededor del 90% de los cánceres de cuello uterino.

La manera eficaz y segura para evitar complicaciones es previniendo el virus.



**Consulta a tu médico
y protégete.**

*Virus del Papiloma Humano

Referencia:

1. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Infección genital por VPH: Hoja informativa. Disponible en: <https://www.cdc.gov/std/spanish/vph/stdfact-hpv-s.htm>. Consultado en: octubre de 2021.
2. Instituto Nacional del Cáncer. El virus del papiloma humano (VPH) y el cáncer. Disponible en <https://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/riesgo/germenes-infecciosos/vph-y-cancer>. Consultado el 27 de septiembre de 2022

Copyright © 2022 Merck & Co., Inc., Rahway, NJ, EUA y sus afiliadas. Todos los derechos reservados. MSD Calle 127A # 53 A - 45, Complejo empresarial Colpatria, Torre 3 - piso 8, Bogotá, D.C., Colombia. Prohibida su reproducción parcial o total.

CO-GSL-00114

Los riesgos para la salud del vapeo juvenil

Por: Cristhian Camilo Herrera Quintero

Subdirector de Comunicaciones y del Programa Crianza y Salud
Sociedad Colombiana de Pediatría

Con la colaboración de: Jürg Niederbacher

Profesor titular y director del Departamento de
Pediatría de la Universidad Industrial de Santander

El vapeo (acto de inhalar y exhalar el vapor creado por un cigarrillo electrónico) es una actividad que, día a día, se está volviendo más común, en especial, entre los adolescentes, gracias a lo novedoso de involucrar dispositivos tecnológicos y la “personalización” que ofrecen las sustancias que proporcionan sabor, entre otros aspectos. Esto está ocasionando que el número de personas que utilizan estos mecanismos vaya en aumento cada día.

De acuerdo con la última Encuesta Nacional de Consumo de Sustancias Psicoactivas (ENCSPA), realizada, en 2019, por el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE) y el Ministerio de Justicia y del Derecho, “el 5% de los encuestados (cerca de 1,1 millones de personas, entre los 12 y 65 años de edad) indicó que usaron cigarrillos electrónicos o vapeadores alguna vez en la vida, lo que los convierte en la tercera sustancia psicoactiva legal de más uso en el país”. Este es un factor realmente inquietante si se tiene en cuenta que es la primera vez que la encuesta hace la medición de este tipo de productos.

Y es que estos dispositivos cada vez ganan más adeptos debido a varios factores, entre ellos, a la novedad y curiosidad que despiertan y a la falsa seguridad que generan al creer que vapear, como se le denomina a la acción de aspirar y despedir, en sustitución del tabaco, el vapor generado por un cigarrillo electrónico, es más seguro que fumar cigarrillos convencionales o que ayuda a dejar el hábito de fumar. Sin embargo, los riesgos no son menores e incluso, en la mayoría de los casos, hay mucho desconocimiento con respecto a la composición química de estos y los riesgos para la salud que puede acarrear su consumo.



El vapeo y su impacto en la salud

Para entender mejor qué son estos dispositivos y cuál es su impacto en la salud, consultamos al Dr. Jürg Niederbacher, quien es profesor titular y director del Departamento de Pediatría de la Universidad Industrial de Santander, además de ser expresidente de la Asociación Colombiana de Neumología Pediátrica, quien nos comentó que: “Con estos productos básicamente lo que se produce es una vaporización de una sustancia, la cual es inhalada por las personas, en muchos casos, incluso, con la intención de disminuir el consumo de productos derivados del tabaco; sin embargo, lo que ellas no saben es que entre algunas de las sustancias que se nebulizan están la nicotina, las soluciones aceitosas, que se ha demostrado que son nocivas para los pulmones; y los saborizantes, que también tienen efectos que se encuentran en estudio, pero que pueden causar lesiones en distintos órganos”.

Lo cierto es que la actividad de vapear tiene tantos mitos como novedades. Muchos individuos se han abocado al uso de cigarrillos electrónicos creyendo que estos, en comparación con los tradicionales, no son dañinos o no generan adicción, pero la verdad es que los líquidos que se usan y que posteriormente se convierten en vapor pueden tener sustancias tóxicas que afectan no solo el sistema respiratorio, sino también otras partes del organismo.

Al respecto, Niederbacher indica que estos dispositivos cuentan con metales como el níquel, estaño y plomo, los cuales, en conjunto con los saborizantes y componentes como la glicerina vegetal y otras sustancias químicas que son ingeridas en el acto de vapeo, pueden generar convulsiones, crear adicciones, alterar la oxigenación y producir trastornos emocionales. En el hígado puede incrementar la presencia de sustancias que producen afectación a nivel hepático; en el sistema inmunológico, entre tanto,

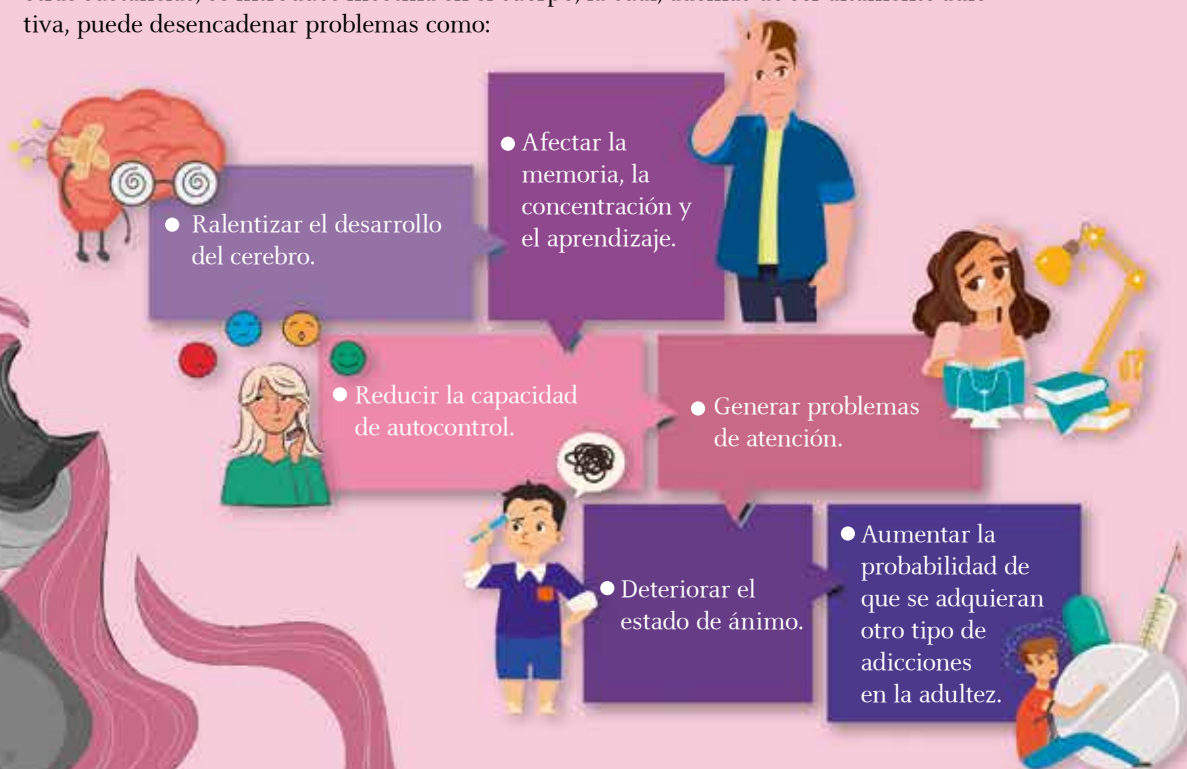
se ha demostrado que suprime la respuesta a algunos virus y bacterias; en el corazón eleva la frecuencia cardíaca y la presión arterial y a largo plazo puede generar enfermedad miocárdica, cardiovascular y coronaria.

De igual manera, en los pulmones, que son los órganos principalmente afectados, aumenta la resistencia en la vía aérea y facilita la adquisición de infecciones por enfermedades como el neumococo. Además, se conocen casos en los cuales se han presentado lesiones por efectos mecánicos como quemaduras y trauma por explosión de los dispositivos de vapeo.

Sin duda alguna, su uso tiene un alto impacto para la salud; no obstante, aquellos que vapean, por lo general, no son conscientes de ello y lo hacen creyendo que es bueno o que es una solución para dejar de fumar los cigarrillos convencionales, algo que, en realidad, no es cierto, pues incluso puede generar recaídas para quienes intentan dejarlos o deseo para los que no han fumado antes.

¿Cómo afecta el vapeo a las niñas, niños y adolescentes?

Sumado a los riesgos antes mencionados, igualmente existen otros que involucran el desarrollo y crecimiento de los niños, niñas y adolescentes (NNA), ya que, al vapear, entre otras sustancias, se introduce nicotina en el cuerpo, la cual, además de ser altamente adictiva, puede desencadenar problemas como:



Los niños están empezando a vapear desde muy temprana edad, y esto lo que genera es que conforme crecen van a querer más y más, lo que lleva a experimentar rápidamente con otras sustancias nocivas.

Por otra parte, es importante tener en cuenta que con el vapeo igualmente se presenta el efecto conocido como “humo de segunda mano” o “fumadores pasivos”, que consiste en que las personas que se encuentran alrededor del vapedor también

se ven afectados por el vapor y las sustancias que salen del dispositivo, así no lo empleen. Con lo cual, si un adulto vapea en casa el efecto negativo de las sustancias no recae únicamente en él, sino que puede afectar a los demás miembros de la familia, incluidos los niños, niñas y adolescentes.

En materia legal es clave resaltar que en Colombia no existe una regulación con respecto a las sustancias y dispositivos que se usan para el vapeo. Lo más cerca que estuvo el país

de poner en vigencia una normatividad referente a esto fue a través del proyecto de Ley N° 493 de 2020, por medio del cual se buscaba “regular los productos de administración de nicotina sin combustión (PANSC), incluyendo los cigarrillos electrónicos (CE) y los productos de tabaco calentado (PTC), así como implementar la política pública de reducción de riesgos y daños al incluirla en el consumo de nicotina”; sin embargo, dicho proyecto de ley actualmente se encuentra archivado.

Recomendaciones

Teniendo en cuenta que la práctica del vapeo está en furor y su uso ha ido en aumento entre los jóvenes en los últimos años, este tema ha encendido las alarmas entre los profesionales de la salud, en especial, entre los pediatras; por tal razón, Niederbacher nos da algunos consejos y sugerencias de gran importancia para tratar alrededor de este tópico:

● Es fundamental tener presente que el tabaquismo y el vapeo son un problema de salud pública que afecta directamente a la población pediátrica, razón por la cual, es necesario generar conciencia alrededor de los peligros que esta práctica representa para la salud de nuestros niños, niñas y adolescentes, haciendo lo posible por erradicar su consumo dentro del público infantil.

● Los pediatras tienen el compromiso de sumarse en la lucha contra el tabaco y el vapeo aportando conocimiento a las familias.

● Es necesario entender que estos dispositivos también son una moda y, por ende, no será fácil que los NNA comprendan que es algo nocivo, pero con el adecuado acompañamiento se puede llegar a que los dejen o, en el mejor de los casos, que no alcancen a consumirlos.

● Con el vapeo se deben implementar las mismas estrategias que se han usado para combatir el tabaquismo, como, por ejemplo, las 5As (Averiguar, Aconsejar, Ayudar, Acordar y Acompañar).



● Los adultos no deben vapear y, mucho menos, hacerlo en presencia de los niños, ya que ellos aprenden de lo que ven en su entorno. 🚫



Nutratic® PRO-AMP

Hidratación e higiene,
cuidado y protección
de la piel reactiva.

 SIN CONSERVANTES
PERFUMES
COLORANTES



 **ISDIN**
LOVE YOUR SKIN



Una Navidad con espíritu altruista

Por: Lina María Martínez Fonseca
Coordinadora editorial de la revista *Crianza y Salud*
Sociedad Colombiana de Pediatría

Estamos acostumbrados a que en la época de Navidad recibamos regalos, eso es algo que, por supuesto, ¿a quién no le gusta?; no obstante, sin llegar a dudarlo, algo que nos puede ofrecer incluso una mayor alegría, satisfacción o regocijo, es el dar. Y, desde luego, ver la cara de felicidad de aquellos a quienes les hemos obsequiado cualquier cosa o hemos hecho algo por ellos... no tiene precio.

Hay un pasaje de la Biblia que dice que “más bienaventurado es dar que recibir”, y esto se hace evidente cuando ayudamos, donamos o nos solidarizamos con los demás, en especial, con los niños, que son merecedores de todo nuestro amor, afecto, cuidado, colaboración y ayuda.

Podría decirse que los regalos son una representación tangible del amor emocional, pero, más allá de lo material, esta muestra de cariño se constituye en una manera de expresarles a otros nuestro amor; sin embargo, puede que este no siempre sea incondicional o desinteresado. La Navidad es, para muchos, el tiempo más especial y emotivo del año, el cual saca, “de una manera mágica”, lo bueno de la mayoría de las personas; por ello, en esta temporada qué mejor que despertar nuestro espíritu altruista para que, por ejemplo, en vez de dar los acostumbrados obsequios o regalos... donemos o practiquemos el voluntariado.

Y es que es importante saber cuál es la diferencia entre regalar y donar, pues cuando donamos no estamos esperando nada del otro, mientras que regalando, sí. Donar, por lo tanto, se considera una acción más altruista.

El Diccionario de Oxford Languages define la palabra ‘donar’ como: “Dar una cosa a una persona, especialmente cuando se trata de algo de valor y se entrega de forma voluntaria y sin esperar premio ni recompensa alguna”. Pero aquí también tenemos que determinar qué es lo que consideramos “algo de valor”, pues no necesariamente esto tiene relación con lo estrictamente monetario. Se trata, igualmente, como lo define el Diccionario de la Lengua Española, del “grado de utilidad o aptitud de las cosas para satisfacer las necesidades o proporcionar bienestar o deleite”, es decir, que esto que estamos dando le está llevando un grado de placer, felicidad o tranquilidad a esa persona que lo está recibiendo.



Los niños obtienen un impulso de felicidad al sacrificarse por los demás, lo que sugiere nuestras fuertes inclinaciones por el altruismo.



Criando niños altruistas

“El entrenamiento mental puede cultivar efectivamente el cuidado, la compasión e incluso el comportamiento motivado altruistamente”, así lo indican psicólogos de la Universidad de Würzburg y el Instituto Max Planck de Ciencias Cognitivas y Cerebrales Humanas en Leipzig (Alemania), en su estudio *El altruismo se puede entrenar*.

La investigación concluyó que “la motivación y el comportamiento altruistas se pueden modificar a través de prácticas mentales simples y breves. Cultivar estas capacidades afectivas y motivacionales en las escuelas, los entornos de atención médica, laboral y familiar puede ser un paso efectivo para enfrentar los desafíos de un mundo globalizado y avanzar hacia la cooperación global y una sociedad solidaria”.

Algo que también lo respalda el estudio *Dar conduce a la felicidad en los niños pequeños*, realizado por psicólogos de la Universidad de Columbia Británica y publicado en *PLOS ONE*, el cual pudo observar que “los niños

obtienen un impulso de felicidad al sacrificarse por los demás, lo que sugiere nuestras fuertes inclinaciones por el altruismo”.

El análisis mostró que los niños pequeños que compartían un juguete con otra persona parecían más felices que los que simplemente jugaban con el juguete. Esto demostraría, entonces, que “si el altruismo es una parte profundamente arraigada del comportamiento humano, sirviendo a un propósito evolutivo, encontraríamos amable, útil o ‘prosocial’, actos intrínsecamente gratificantes desde las primeras etapas de la vida, incluso, cuando estos actos tienen un costo personal. Estos resultados sugieren, por lo tanto, que los niños podrían no necesitar mucho estímulo para ser amables”.

Por otro lado, para Corinne Roth, fundadora del blog sobre orientación en crianza y salud “The Pragmatic Parent” (“El padre pragmático”), “criar

niños altruistas que quieran ayudar a los demás y hacer cosas buenas por los necesitados no requiere de una gran orquestación de planes. El altruismo es fácil de enseñar a los niños que tienen una inclinación natural a ayudar a los demás y quieren ver felices a las personas”.

Ella creó con sus hijos las llamadas “bolsas de bondad”, las cuales, cada cierto tiempo, llenan con suministros que los mismos niños arman (bajo supervisión) con productos de primera necesidad adquiridos en el supermercado y que luego entregarán en fundaciones o a personas que los necesitan. Para Roth, “no hay mejor manera de que un niño aprenda que participando y haciéndolo por sí mismo, no es simplemente que me vean sacar comida o dinero para regalar, sino que se involucren en todo el proceso y se den cuenta de las necesidades de los demás y la importancia de ayudar”.

Un compromiso solidario

Una forma de dar, por ejemplo, es proporcionar parte de nuestro tiempo para ayudar a los demás, para servir, ya sea a la comunidad, a una organización o fundación, o al medio ambiente, entre otros. Es, en pocas palabras, actuar de forma desinteresada y solidaria en la participación de actividades o proyectos que contribuyen al bienestar de una comunidad en particular o a nivel general, esto sin esperar una remuneración a cambio. Donamos entonces

parte de nuestro tiempo y nuestras habilidades en pro de otras personas o del logro de unos objetivos que mejoran la vida en sociedad.



Tipos de voluntariado

Hay muchas formas de hacer voluntariado, todo depende de la temática y actividades que más les llamen la atención y que, además, también se adapten a los intereses y habilidades que ustedes posean. Algunos de los tipos son:

♦ **Ambiental:** como su nombre lo indica, se dedica a la protección y conservación del medio ambiente y el equilibrio ecológico del planeta.

♦ **Comunitario:** se participa en movimientos cívicos, vecinales, colectivos y de compromiso ciudadano para el desarrollo y la cohesión de la comunidad.

♦ **Cultural:** formando parte de proyectos artísticos que se enfoquen en la conservación de las costumbres y el patrimonio histórico y cultural de una región o una comunidad, así como la difusión y preservación de los bienes culturales.

♦ **Protección civil:** contribuye en la ayuda humanitaria como respuesta a llamados en situaciones de emergencia, como, por ejemplo, de desastres naturales, atentados, accidentes, etc.; brindando asistencia y apoyo.



¿Cómo puede mi hijo ser voluntario?

El voluntariado es una forma de enseñarles altruismo a los hijos. Los niños y adolescentes pueden ofrecerse como voluntarios para hacer muchas cosas, entre ellas:

★ Participando en actividades educativas, de ocio y tiempo libre, que incluyan la recreación, el deporte o actos culturales.

★ Formando parte de un grupo ambientalista que participe en proyectos como la limpieza de un parque, recogiendo la basura en las playas u orillas de los ríos.

★ Ayudando en la organización de una biblioteca, o la limpieza de un museo o monumento histórico.

★ Visitando a la gente mayor en los ancianatos para pasar un tiempo con ellos charlando o jugando, o llevando alimentos a las personas mayores o enfermas que están en sus casas y no pueden desplazarse fácilmente.

★ Plantando árboles o flores en el barrio o parques.

★ Ayudando a servir alimentos en un refugio para personas sin hogar.

Según el sitio sobre información pediátrica KidsHealth®, “el voluntariado es una excelente manera de enseñarles a los niños acerca de la empatía y la compasión. Y dar su tiempo para ayudar a otros hace que ellos se sientan bien. Ser voluntario con su familia igualmente puede ser muy divertido. Incluso puede ayudarlos a descubrir que realizar una actividad juntos puede lograr que su familia se sienta más unida”.

Son varias las empresas y organizaciones en Colombia que se suman en Navidad al desarrollo de programas e iniciativas de voluntariado o donaciones. Conozca los programas sociales que se llevan a cabo en su comunidad e invite a sus hijos a formar parte de ellos. 🌱



Señales de advertencia para prevenir el suicidio

Por: Cristhian Camilo Herrera Quintero

Subdirector de Comunicaciones y del Programa Crianza y Salud
Sociedad Colombiana de Pediatría

Con la colaboración de: Paola Pacheco Tochoy

Psiquiatra con *fellow* de Psiquiatría de Niños y Adolescentes

El suicidio es un problema de salud pública que debe trascender a todas las personas de manera indistinta y no solo quedarse en manos de los profesionales de la salud. Para su prevención y tratamiento es necesario que se involucren los centros educativos, profesores, cuidadores, fundaciones, padres de familia, Gobierno, los medios de comunicación y la sociedad en general.

Cada año cerca de 700.000 personas mueren por causa del suicidio a nivel mundial, según cifras a 2021 de la Organización Mundial de la Salud (OMS); sin embargo, en la actualidad aún existe mucha desinformación con respecto a cómo trabajar en la prevención y el manejo de los casos cuando se presentan. Y es que el desconocimiento de los signos de alerta es uno de los factores principales que contribuyen a que no se tomen acciones a tiempo,

favoreciendo de esta manera que se presenten mayores casos efectivos.

En la población infantil, lamentablemente, esta es una realidad que se está dando con mayor frecuencia y que cada vez está cobrando más vidas. Solo en Colombia, las muertes por suicidio en niños, niñas y adolescentes (NNA) pasaron de 200, en 2021, a 236, en 2022, de acuerdo con



las cifras de septiembre del Boletín Estadístico Mensual de Infancia y Adolescencia, realizado por el Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses (INMLCF).

Estos datos ya de entrada son alarmantes y más aún si se tiene en cuenta que “por cada suicidio consumado hay muchas tentativas de suicidio”, como lo aclara la OMS. Por ello, nuestro llamado es a reaccionar no solo por los hechos bajo los cuales se están presentando este tipo de sucesos, sino también por las políticas y estrategias que se deben llevar a cabo para ayudar a reducir su incidencia.



Conocer para prevenir

Es importante entender que el suicidio no es algo que sucede de un momento a otro; siempre está precedido de una serie de situaciones y hechos que conducen a la persona a tomar esa decisión. Al respecto, la psiquiatra Paola Pacheco, con *fellow* de Psiquiatría de Niños y Adolescentes, nos indica que hay un proceso que se da en tres fases así:

Ideación

En esta etapa la persona tiene pensamientos acerca de cómo podría ser y qué consecuencias habría. Generalmente, no son ideas concretas del cómo realizarlo, sino que se centran más en qué podría pasar si lo hiciera.

Planificación

Aquí la persona considera posibles métodos para llevar a cabo el suicidio, así como el momento o lugar. Así mismo, es probable que contemple algún tipo de forma de despedida o aviso a sus familiares o seres queridos.

Intento

En esta fase se llevan a cabo las acciones consideradas durante la planificación causando algún tipo de lesión independientemente de que se termine o no con la vida de la persona.



Conocer estas etapas es de gran ayuda, ya que, generalmente, alguien que está considerando el suicidio puede manifestar algún tipo de señal como parte de sus conversaciones o conductas.

Factores de riesgo

Según la especialista, existen una serie de factores de riesgo que pueden potenciar el aumento de suicidios en los NNA:

- ⚙ **Enfermedad mental:** alrededor del 70% de los NNA que han intentado suicidarse o se suicidaron tenían algún trastorno mental.
- ⚙ **Factores genéticos:** hay “familias suicidas”, es decir, aquellas que, por generaciones, han presentado casos de suicidio.

Factores socioeconómicos y culturales:

- No se tiene acceso al sistema de salud para recibir tratamiento y ayuda.
- Hay una limitación en la alimentación, lo cual causa problemas nutricionales y de desarrollo en los NNA.
- Existen casos cercanos o conocimiento de suicidios, lo cual, igualmente, puede marcar a los NNA.

Factores interpersonales:

- No hay una buena red de apoyo familiar.
- La socialización es baja como consecuencia de la sobreprotección, evitando que los NNA interactúen con otros pares.
- ◆ Hay terminación de relaciones afectivas.
- ◆ El niño o adolescente tiene baja autoestima.

Aspectos para tener en consideración

A su vez, la Dra. Pacheco nos comparte una serie de consejos y recomendaciones para ayudar a nuestros NNA:



Analizar su entorno y comportamiento

Es esencial identificar si el niño o niña presenta síntomas de vulnerabilidad y cómo afronta los problemas. Cuál es su comportamiento ante la sensación de sufrimiento, ira, impulso, tristeza absoluta o vacío. Así mismo, es necesario tener presente el contexto familiar: ¿hay casos de depresión?, ¿familiares con antecedentes de ansiedad?, ¿alguien consume mucho alcohol? Estos y otros factores pueden ser determinantes a la hora de prevenir un posible caso.

En estas circunstancias es clave que los padres y madres también hagan una evaluación y establezcan si alguno de sus hábitos, conductas o trastornos son un riesgo potencial para sus hijos. De igual forma, los cuidadores deben estar atentos ante cualquier señal de abuso o maltrato escolar, o si detectan algún tipo de violencia intrafamiliar, física, psicológica o sexual.

2

Prestar atención permanentemente

Conocer los intereses de los niños, niñas y adolescentes es fundamental, ya que, además de permitir una mejor relación entre padres e hijos, igualmente ayuda a verificar si se presentan cambios y de qué tipo. Es imprescindible fijarnos en aspectos de su vida diaria como, por ejemplo, qué música escuchan, qué programas ven, cuáles son sus videojuegos favoritos, con quién están socializando, si hay cambios frecuentes en su alimentación, si están consumiendo drogas, etc.

Si observamos que hacen representaciones gráficas de tragedias, lágrimas, sobre la muerte u otros elementos relacionados, o si notamos que escucha música depresiva o con mensajes violentos es crucial tomar acciones inmediatas, pues estas son formas de expresión significativas por medio de las cuales demuestran sus emociones. Por lo tanto, no se deben tomar como algo sin mayor trascendencia.

3

Redes sociales ¿suman o restan?

En las redes sociales hay mucha presión y la falta de filtros está generando un alto impacto en los casos de suicidio.

Si las redes sociales hacen que el niño pueda socializarse, sentirse en grupo y aceptado, es bueno y recomendable que tenga acceso a ellas. Pero si, por el contrario, empieza a desarrollar sentimientos de rechazo, a sentirse vacío y se compara de forma negativa, no es saludable y lo más recomendable es que se establezcan límites estrictos. De cualquier manera, siempre debe haber supervisión sobre ellas.

4

Presión de grupo

La adolescencia es una etapa de la vida muy importante para identificarse con el otro y con los grupos. Por esta razón, los adolescentes con vulnerabilidades son más propensos a adherirse a grupos en los que no importa si se asumen conductas de riesgo. Adicionalmente, tienden a generar mucha lealtad con ellos, facilitando que se expongan a acciones riesgosas para pertenecer o mantenerse allí. Como, por ejemplo, cuando se ven motivados o presionados a participar en los famosos “juegos” o retos como el de “la ballena azul” o el “Momo”, entre otros, los cuales son sumamente peligrosos, incluso al punto de llevarlos a la muerte.

5

No omitir detalles

Padres, madres y cuidadores: no olviden hacerles seguimiento a todos los factores de riesgo y a las conductas que entiendan como “inusuales”. Es primordial estar atentos a expresiones como: “¿Ya para qué?”, “si me muero ¿a quién le importa?”, etc., pues estas hablan de su estado de ánimo y han formado parte de muchos de los discursos de los NNA que han intentado suicidarse.

Al respecto, la Dra. Pacheco indica que “es importante prestarle también mucha atención a los indicios de autolesión o *cutting*, ya que es una manera de enfocar el sufrimiento que tienen con el sentido físico más allá de lo emocional, además de que, algunas veces, este acto viene influenciado porque vieron a alguien más que lo hizo”.

Cuando un niño no muestra mucho interés en su futuro, se expresa constantemente con frases negativas o presenta desánimo ante lo que se le ofrece, esto puede considerarse como una alerta y se sugiere acudir a un especialista o profesional de la salud. En estos casos, un buen entorno familiar es un factor determinante.



Líneas de ayuda

No debemos esperar a que las cosas pasen para actuar. Si usted o sus hijos requieren atención por intención de suicidio, en Colombia están habilitadas distintas líneas telefónicas en las que profesionales los atenderán en caso de necesitar ayuda:

- ⚙ **Bogotá:** línea 106 - WhatsApp: 3007548933 - 3012761197
- ⚙ **Cali:** línea 106
- ⚙ **Barranquilla:** línea de la vida: 3399999 - 3153002003
- ⚙ **Cartagena:** 3137042350
- ⚙ **Medellín:** línea amiga: 4444448

*El listado general por regiones está en el link del Ministerio de Salud: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ET/directorio-salud-mental-prevencion-suicidio-minsalud.pdf> 📄

Consejos para Padres de adolescentes

American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

La adolescencia es la época entre la niñez y la edad adulta cuando su hija o hijo pasará por muchos cambios físicos y emocionales. Se inicia con la pubertad, que, en el caso de las niñas, suele comenzar entre los 8 y los 13 años de edad, y, para los niños, entre los 10 y los 14 años de edad. Aunque esos años pueden ser difíciles, también puede ser una época gratificante al ver cómo su adolescente se convierte en un adulto independiente, considerado y responsable.

La Academia Americana de Pediatría (AAP) ofrece los siguientes consejos para ayudarle a usted y a su hijo(a) a navegar por la adolescencia. Usaremos la palabra “adolescente” para referirnos al adolescente en sí, así como al preadolescente:

1 **Pase tiempo en familia con su adolescente.** Aunque muchos adolescentes parecen más interesados en sus amigos, esto no significa que no estén interesados en la familia.

2 **Pase tiempo a solas con su adolescente.** Aunque su adolescente no quiera pasar tiempo a solas con usted, recuérdelo que puede contar con usted cuando quiera hablar o ser escuchado. Un modo de estar disponible es ofrecerse a llevarlo a algún lugar a donde tenga que ir, lo que constituye una excelente oportunidad de hablar.

3 **Cuando su adolescente hable:**

- Préstele atención.
- Observe y escúchelo atentamente.
- Trate de no interrumpirlo.
- Pida mayores detalles si no entiende algo.
- Si no tiene tiempo para escuchar, reserve una hora que sea apropiada para ambos.

4 **Respete a su adolescente.** Está bien que esté en desacuerdo con él, pero expréselo de manera respetuosa, sin ofenderlo. No desestime sus sentimientos ni opiniones, por más tontos o inconscientes que parezcan. Es muy probable que usted no pueda ayudar a su adolescente siempre que este esté molesto, pero es importante decirle: “Quiero entenderte” o “ayúdame a entenderte”.

5 **Cuando se necesiten reglas, establézcalas y hágalas cumplir.** No tema perder popularidad por un par de días. Aunque no lo crea, los adolescentes ven los límites como una forma de cariño.



6 **Trate de no enojarse si su adolescente comete errores.** Esto ayudará al adolescente a asumir la responsabilidad de sus actos. Ofrezcale orientación cuando sea necesario. Dirija la conversación hacia las soluciones. Por ejemplo, es mucho mejor decirle: "Me molesta que tires la ropa al piso", en lugar de: "¡Eres un perezoso!" Prepárese para negociar y llegar a un acuerdo. Esto le enseñará a su hijo a solucionar los problemas de un modo saludable. Recuerde elegir sus batallas. Pase por alto las cosas pequeñas que no merecen una pelea grande.

7 **Critique una conducta, no una actitud.** Por ejemplo, en lugar de decirle: "Llegaste tarde. ¡Qué irresponsable eres!", "¡no me gusta tu actitud!", podría decirle: "Cuando llegas tarde, me preocupa tu seguridad. Confío en ti, pero cuando no me llamas y no sé dónde estás, me imagino que te ha pasado algo malo. ¿Qué podemos hacer para que llegues a tiempo y me avises dónde estás o si te vas a retrasar?"

8 **Mezcle las críticas con los elogios.** Su adolescente necesita saber cómo se siente usted cuando hace algo que usted desaprueba. Procure mezclar comentarios positivos con las críticas. Por ejemplo: "Estoy orgullosa de que puedas tener un empleo y a la vez terminar tus tareas. Me gustaría que usaras parte de esa energía para ayudar a lavar los platos después de las comidas".



9 **Permita que su adolescente sea adolescente.** Dele cierta libertad de acción en cuanto a su vestuario, su peinado, etc. Muchos adolescentes pasan por un período de rebeldía en el que quieren expresarse a sí mismos de un modo diferente al de sus padres. Sin embargo, esté pendiente de los mensajes y las clasificaciones de la música, las películas y los juegos de video a los que están expuestos.

10 **Sea ante todo un padre, no un amigo.** La separación de su adolescente de usted como padre es parte normal del desarrollo. ¡No lo tome a pecho!

11 **No tema compartir con su hijo los errores** que ha cometido como padre o adolescente.

12 **Hable con el pediatra si necesita consejo** sobre cómo hablar o llevarse bien con su adolescente.

Preguntas comunes

Las siguientes son respuestas a preguntas habituales de padres de adolescentes. La información se ajusta tanto a hijas como a hijos.

Dietas e imagen corporal

★ **"Mi hija siempre está ensayando nuevas dietas. ¿Cómo puedo ayudarla a perder peso de manera segura?"**

Muchos adolescentes, especialmente las niñas, recurren a medidas extremas para perder peso porque quieren lucir como las modelos y artistas delgadas y atractivas que ven en las revistas, la televisión y el cine.

Esté pendiente de cualquier dieta o programa de ejercicios que su hija esté siguiendo. Fíjese cuánto peso pierde y verifique que sea una dieta sana. Los trastornos de la alimentación, como la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa, pueden ser muy

peligrosos. Si sospecha que su hija tiene un trastorno de la alimentación, hable con su médico de inmediato.

Muchas dietas no son sanas para los adolescentes porque no contienen el valor nutritivo que necesita el cuerpo durante la pubertad. Si su hija quiere perder peso, anímela a aumentar su actividad física y a perder peso lentamente. Permítale comer según su propio apetito, pero asegúrese de que reciba las suficientes grasas, carbohidratos, proteína y calcio.

Si su hija decide volverse vegetariana, cerciórese de que siga una dieta vegetariana saludable. Es posible que necesite consultar con su doctor o un nutricionista para garantizar que reciba las suficientes grasas, calorías, proteína y calcio. Si su adolescente

(como muchos adolescentes) está descontenta con su apariencia física, anímela a hacer ejercicio saludable.



Cigarrillo y tabaco

★ **"Mi hija fuma a espaldas mías. ¿Cómo puedo convencerla de que deje de hacerlo?"**

El fumar puede convertirse en una adicción de por vida que puede ser muy difícil de romper. Hable con su adolescente sobre algunos de los efectos más indeseables de fumar, como son el mal aliento, las manchas en los dientes, las arrugas, la tos crónica y la disminución del desempeño atlético. El uso a largo plazo también puede llevar a serios problemas de salud como enfisema o cáncer.

Si sospecha que su hija está fumando o usando tabaco sin humo y usted necesita un consejo, hable con el médico. Programe una visita en la que usted y su hija puedan hablar sobre los riesgos asociados con el hábito de fumar y los mejores modos de dejar de hacerlo antes de que se convierta en un hábito de por vida.

Si usted fuma... deje de hacerlo

Si usted o alguien más en su hogar fuma, este es un buen momento para dejar el hábito. El ver a un padre batallar durante el proceso para dejar el hábito de fumar puede ser un poderoso mensaje para un adolescente que esté pensando en comenzar a hacerlo. También demuestra que usted se preocupa por su propia salud, así como la de su adolescente.



No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de sustitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar con base en los hechos y circunstancias individuales.

Alcohol

★ **"Sé que mi hijo bebe alcohol de vez en cuando, pero solo cerveza. ¿Por qué tengo que preocuparme?"**

El alcohol es la droga más aceptada socialmente y, a su vez, una de las más abusadas y destructivas. Incluso pequeñas cantidades de alcohol pueden afectar el buen juicio, provocar conductas riesgosas y violentas, y retardar el tiempo de reacción. Un adolescente intoxicado (o cualquier otra persona) detrás de un timón, hace que el auto se convierta en un arma mortal. Los choques de auto relacionados con el alcohol son la causa principal de muertes entre los jóvenes adultos de 15 a 24 años de edad. Si usted decide consumir bebidas alcohólicas en su casa, sea consciente del ejemplo que le

da a su adolescente. Estas sugerencias podrían servirle:

- El alcohol nunca debe ser mostrado como un modo de afrontar los problemas.
- No beba en condiciones peligrosas, como, por ejemplo, al conducir un auto, cortar el césped o usar la estufa.
- No anime a su adolescente a beber o a tomarse un trago con usted.
- No permita que sus hijos beban alcohol antes de tener la edad legal. Enséñeles que nunca deben manejar si han bebido.
- Muéstreles a sus hijos que hay muchas maneras de divertirse sin tomar alcohol. Las ocasiones y sucesos especiales no tienen que incluir bebidas alcohólicas.



Hable con su adolescente sobre sexo

Antes de que su adolescente se vuelva sexualmente activo, asegúrese de discutir los siguientes temas con él:

Riesgos médicos y físicos.

Los riesgos incluyen embarazo no deseado e infecciones de transmisión sexual, como gonorrea, clamidia, hepatitis B, sífilis, herpes, la enfermedad del sida y el virus del papiloma humano (VPH).

Relaciones sexuales más seguras.

Cualquier persona que sea sexualmente activa necesita ser consciente de cómo prevenir embarazos no deseados, así como protegerse de infecciones de transmisión sexual. Siempre se deben usar condones junto con un segundo método anticonceptivo para prevenir embarazos y reducir el riesgo de infecciones de transmisión sexual.

Riesgos emocionales. Los adolescentes que tienen relaciones sexuales antes de estar emocionalmente listos, pueden lamentar la decisión cuando sean mayores o sentirse culpables, asustados o avergonzados de la experiencia. Su adolescente debe preguntarse a sí mismo: "¿Estoy listo(a) para tener sexo?" o "¿Qué pasará después de que tenga sexo?"

Establecer límites. Asegúrese de que su adolescente sepa cuáles son sus límites sexuales antes de comenzar a tener citas. Y, más importante aún, hágale saber que puede hablar con usted o con su doctor acerca de las citas y las relaciones. Guíelo durante esta importante etapa de su vida. 📞



MENINGITIS BACTERIANAS

¿Cuándo ir al DOCTOR?

GSK

Cada minuto
· cuenta ·

Reconocer síntomas para acudir de inmediato al doctor es fundamental para tener un mejor pronóstico.

En todo el mundo, el neumococo (*Streptococcus pneumoniae*), *Haemophilus influenzae* tipo b y el meningococo (*Neisseria meningitidis*) **son los principales causantes de la meningitis bacteriana en la infancia y en la edad adulta.**¹

La meningitis es una inflamación del líquido y las membranas (meninges) que rodean el cerebro y la médula espinal²; conocer los síntomas es muy importante dado que el cuadro evoluciona y se desarrolla de forma repentina. Acuda inmediatamente al médico si tiene al menos uno de estos síntomas³:



SÍNTOMAS DE MENINGITIS EN ADULTOS³:

- Fiebre alta.
- Dolor de cabeza intenso.
- Rigidez de la nuca.
- Vómitos bruscos.
- Somnolencia.
- Agitación, delirio y/o convulsiones.
- Manchas de color púrpura en la piel.



SÍNTOMAS DE MENINGITIS EN BEBÉS³:

En el caso de los bebés estos pueden diferir un poco, acuda de inmediato al médico si nota que su bebé:

- Está lento o inactivo.
- Está irritable.
- Vomita.
- No come bien.
- Le aparecen puntos o manchas color púrpura en la piel.
- Tiene la fontanela abultada (la región blanda en la cabeza del bebé).



La **meningitis bacteriana es grave y puede ser mortal**. Por ello, es importante consultar al médico ante los primeros síntomas ya que en los casos en los que no hay diagnóstico a tiempo el paciente podría fallecer dentro de las 24 a 48 horas. Ante la sospecha clínica permanecerá hospitalizado y, para determinar el tipo de meningitis y el tratamiento correspondiente, se le realizarán varios análisis clínicos.⁴

La mayoría de las personas se **recuperan de la meningitis**, pero

 **7 de cada 10 Pacientes No sobreviven**

 **de los que sobreviven, 1 de cada 5 Pacientes tendrá discapacidades permanentes.⁵**



LAS COMPLICACIONES INCLUYEN³:

- Pérdida auditiva.
- Cambios de conducta.
- Problemas de memoria.
- Problemas de aprendizaje.
- Complicaciones neurológicas.
- Daños en el riñón.
- Depresión.
- Dolores de cabeza.
- Pérdida de una o más extremidades.

¿Cómo PREVENIRLA?



Es fundamental **cumplir con el calendario de vacunación vigente de cada país**, dado que las infecciones por meningococo, neumococo y Haemophilus influenzae tipo b pueden prevenirse con vacunas.



El calendario de vacunación incluye la prevención contra neumococo y Haemophilus influenzae tipo b.⁶ La vacuna contra meningococo (Neisseria meningitidis) también se encuentra disponible en el país, para ser adquirida por los padres de familia, para esto debe consultar la recomendación de su médico pediatra.

Además, **llevar una vida saludable y lavarse las manos con frecuencia ayudan a reducir el riesgo de adquirir estas y otras enfermedades.²**

COLOMBIA SE UNE A LA META DE LA OMS DE DERROTAR LA MENINGITIS PARA EL AÑO 2030

Por qué la OMS habla de: “Derrotar a la meningitis para 2030”

La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** es el organismo que se encarga de actuar y coordinar asuntos de sanidad internacional entre los 194 Estados Miembros, a fin de mejorar la **salud de todos en todo el mundo.**⁷

En el año 2017 se comenzaron a dar los primeros pasos en un documento común para **enfrentar a la meningitis a nivel global**.

El documento “**Derrotar a la meningitis para 2030**” fue aprobado en la Asamblea Mundial de la Salud en 2020. Deja asentados los lineamientos de acción para **enfrentar las principales causas de las meningitis bacterianas**: meningococo, neumococo, Haemophilus influenzae y estreptococos del grupo B.

La **hoja de ruta de la meningitis**⁸ ha sido designada como una estrategia mundial emblemática entre 2019 y 2023 para lograr una cobertura sanitaria universal. A tal fin se han establecido cinco pilares estratégicos:

1. **Prevención y control de las epidemias:** lograr altas coberturas de vacunación, el desarrollo de nuevas vacunas y la mejora en las estrategias de prevención y respuesta a las epidemias.
2. **Diagnóstico y tratamiento:** asegurar la calificación del personal así como los recursos disponibles en cuanto a medios de diagnóstico y tratamiento posterior para que se reduzcan los casos y muertes prevenibles.
3. **Vigilancia epidemiológica de la enfermedad:** asegurar la vigilancia y el seguimiento epidemiológico de la meningitis y sus secuelas, para asegurar su prevención y control.
4. **Apoyo y atención para personas afectadas por la meningitis:** seguimiento y atención de las secuelas causadas por la meningitis.
5. **Promoción y compromiso:** reconocer que la meningitis es una prioridad en materia sanitaria sensibilizando e informando sobre la enfermedad y sus discapacidades.

Referencias:

1. Adaptado de Organización Panamericana de la Salud (OPS): “Informe Regional SIREVA II 2018”, Washington, EE.UU., 2021. | 2. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/meningitis/symptoms-causes/syc-20350508#:~:text=La%20meningitis%20es%20una%20inflamaci%C3%B3n,y%20origen%20en%20el%20cuello.> | 3. Adaptado de Organización Mundial de la Salud (OMS): Meningitis en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/meningitis> (último acceso Noviembre 2022) | 4. Adaptado de Centers for Disease Control and Prevention (CDC): Meningitis bacterial en <https://www.cdc.gov/meningitis/bacterial.html> (último acceso Noviembre 2022). | 5. Organización Panamericana de la Salud: “Meningococo” en <https://www.paho.org/es/temas/meningococo> (último acceso Noviembre 2022). | 6. Minsalud. Calendario de vacunación PAI. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ET/ficha-esquema-vacunacion-vf2.pdf>. (Último acceso Noviembre 2022) | 7. Adaptado de la Organización Mundial de la Salud (OMS); Documentos básicos, 2014 | 8. Adaptado de la Organización Mundial de la Salud (OMS); Derrotar a la meningitis para 2030: una hoja de ruta mundial, 2021.

A propósito de **‘El valor de elegir’,** sabía usted que:

Por: Juan Fernando Gómez Ramírez
Pediatra puericultor

Es un libro escrito por el reconocido filósofo español Fernando Savater, en el que propone un pensamiento reflexivo acerca de la libertad y sus límites en el comportamiento, en el contexto de que la capacidad de aprender y elegir constituye la esencia de la condición humana, lo que nos diferencia del resto de los seres vivos.

A continuación, compartimos con nuestros lectores algunas de sus afirmaciones más relevantes:

★ La vida humana perpetúa el rasgo característico de la infancia: el aprendizaje, la educación permanente. No estamos determinados a vivir en ningún paisaje

ni en ningún clima, pero sí a convivir con semejantes que nos enseñen y ayuden. El medio ambiente natural específico de los seres humanos es la sociedad.

★ Somos una especie menos “crecida” que las demás. Menos decidida en nuestro desarrollo. Nos han sacado del horno evolutivo demasiado pronto, estamos a medio cocer.

★ Se puede elegir cómo y cuándo actuar, pero es forzoso actuar: aquí no hay elección posible. J. P. Sartre afirmó que estamos condenados a la libertad, lo cual es una forma un poco truculenta de establecer que es la acción lo que define al hombre.

★ La primera y fundamental obra maestra de la libertad humana es la norma social, la pauta de nuestra colaboración y nuestro contrato de protección mutua asegurada.

★ Si hoy debiésemos condensar en una sola palabra el proyecto político más digno de ser atendido, yo elegiría esta: ciudadanía. O sea, la forma de integración social participativa basada en compartir los mismos derechos. En un Estado democrático existe el derecho a la diferencia, pero no la diferencia de derechos.

★ El reino de la naturaleza es lo inevitable, pero el de la sociedad es la búsqueda razonable de lo mejor, aun a riesgo de errores y retrocesos.

*Fuente: Savater, Fernando. *El valor de elegir*. Ariel. Ed. Planeta. Bogotá. &





Historia universal

Al principio, la Tierra estaba llena de fallos y fue una ardua tarea hacerla más habitable. No había puentes para atravesar los ríos. No había caminos para subir a los montes. ¿Quería uno sentarse? Ni siquiera un banquillo, ni sombra. ¿Se moría uno de sueño? No existían las camas. Ni zapatos, ni botas para no pincharse los pies. No había gafas para los que veían poco.

No había balones para jugar un partido; tampoco había ni ollas ni fuego para cocer los macarrones. No había nada de nada. Cero tras cero y basta.

Solo estaban los hombres, con dos brazos para trabajar, y así se pudo poner remedio a los fallos más grandes. Pero todavía quedan muchos por corregir: jarre-mánguense, que hay trabajo para todos!

(Cuento infantil por Gianni Rodari)



Reflexiones



"El corazón habla al corazón".

John Henry Newman

"Los límites de mi lenguaje significan los límites de mi mundo".

Ludwig Wittgenstein

"A los viejos, a esos niños que llegaron más lejos porque salieron antes".

Joan Manuel Serrat

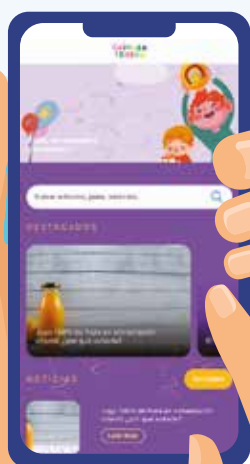


Crianza y Salud

Acompaña a tu familia

SCP
Sociedad Colombiana
de Pediatría

**Crianza y Salud, ahora
al alcance de tu mano.**



Disponible en:

Encuentra todos los contenidos
e información en tu celular.
Descarga nuestra aplicación móvil.



Google Play



App Store



www.crianzaysalud.com.co

20 años

Como aliados y consejeros
de las familias colombianas.



**Estamos de aniversario y tenemos
varias sorpresas y regalos para ti:**

- ✓ Imagen renovada
- ✓ Nueva web con una experiencia innovadora
- ✓ Lanzamiento de aplicación móvil
- ✓ Nuevos contenidos, alianzas y mucho más



Síguenos en Facebook e Instagram,
nos encuentras como: Crianza y Salud

Conoce más en: www.crianzaysalud.com.co