



Realizada por:
Clara Patricia Marín

EL CAMINO PARA TU SALUD

© 2018 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES, INC (ECCAFS)
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS



Esta patología es algo relativamente reciente que, por lo general, afecta a niños y jóvenes. Se considera que las personas que juegan en línea, son más propensas a caer en esta adicción. A partir de este año 2018, es considerada una enfermedad por la Organización Mundial de la salud, que incluyó el trastorno en su nueva Clasificación Internacional de Enfermedades. En términos generales, se puede decir que ningún niño o adolescente debería permanecer más de cuatro horas diarias jugando en la consola. Si este tiempo se excede, es posible que haya algún tipo de adicción involucrada.

Causas

Los videojuegos en sí mismos no suponen una amenaza, todo dependerá del uso que se les dé. Por eso, las adicciones no se centran en el propio producto, sino en la forma descontrolada y abusiva en

ES TU HIJO ADICTO A LOS VIDEOJUEGOS

la que se puede presentar. Algunas actitudes que pueden llevar a la adicción, son:

- ◇ Personalidad dependiente. Hay individuos que tienden más a la adicción que otros.
- ◇ Los videojuegos ofrecen sentidos de recompensa, al completar ciertas tareas u objetivos.
- ◇ Presentar escenarios fantasiosos y atractivos, para personas que buscan evadir su realidad.
- ◇ Los niveles y objetivos producen la sensación de competencia, ya que se trata de una actividad reforzante.
- ◇ Sensación de dominio.
- ◇ La relación entre habilidad, dificultad y objetivos.
- ◇ Depresión y problemas familiares.

Tratamiento

Expertos en el tema coinciden en que la terapia, más adecuada es la que incluye ejercicios, en los cuales el paciente adquiere una conciencia de la cantidad de tiempo que pasa jugando, y la manera en que los videojuegos han modificado y dominado sus estilo de vida, además de afectar sus relaciones personales.

Presta Atención

Si un niño o adolescente sufre esta adicción, sus padres, amigos o educadores deberán estar siempre pendientes de los cambios en la conducta, como:

- ⇒ Parece estar absorto al jugar, sin atender cuando le llaman.
- ⇒ Siente demasiada tensión, e incluso aprieta las mandíbulas cuando está jugando.
- ⇒ No aparta la vista de la televisión o pantalla.
- ⇒ Empieza a perder el interés por otras actividades que antes practicaba.
- ⇒ Trastornos del sueño.
- ⇒ Mayor distanciamiento de la familia y amigos.
- ⇒ Problemas con los estudios.

Si se va a limitar el tiempo que los niños están frente a la consola, puedes proponerles actividades alternativas como dibujar o practicar algún deporte para que se entretengan en su tiempo libre.



PIELES SENSIBLES-DERMATITIS ATÓPICA

Esta condición puede aquejar a personas de cualquier edad sin importar su raza o condición social. Los niños y adolescentes no escapan de ella, lo importante es identificar los síntomas lo antes posible y acudir con los especialistas para que se realicen el diagnóstico y prescriban las indicaciones adecuadas para controlarla y poder disfrutar de períodos sin lesiones; ya que este trastorno dermatológico no tiene cura.

SINTOMAS

Cuando hablamos de dermatitis atópica nos encontramos con lesiones cutáneas que causan picor, enrojecimiento, hinchazón y, en algunos casos, descamación de la piel en la zona afectada, generalmente las mejillas, cuellos y zona exterior de los brazos.

ALIMENTACIÓN

Aunque está demostrado que esta afección no es una alergia, se manejan evidencias de que algunos alimentos pueden favorecer un brote, por ejemplo, cítricos, leche, huevos, frutos secos, chocolate y mariscos, entre

otros. Los expertos recomiendan que una vez que aparezcan los síntomas se realice un autoexamen, y en retrospectiva analizar qué se consumió antes del brote y anotarlo, para más adelante comprobar si suelen coincidir en algún otro proceso de dermatitis. En caso de ser positivo, se recomienda comunicárselo al dermatólogo para que decida si debe excluirse de la dieta o incluso, sustituirlo por algún otro alimento para que no falten los nutrientes.

TRATAMIENTO

Los dermatólogos señalan que no existe tratamiento para curar la dermatitis atópica, estos se rescriben para disminuir el número e intensidad de los brotes. Lo indicado son las cremas y lociones que ayudan a aliviar el picor, reducir la hinchazón y mejorar el aspecto de sequedad y descamación. En algunos casos, pero siempre bajo la supervisión médica, se pueden tomar antibióticos, antihistamínicos o corticoides.

PREVENCIÓN

Lo importante es cuidar la piel de tu hijo, incluso en la fase en la cual no se presenten lesiones;

para ello, hidrata su piel diariamente, opta por el uso de jabones con pH neutro, evita largos períodos en la ducha, aplícales prendas de vestir 100% de algodón y, además ayúdalo a controlar los niveles de estrés, porque el estado de ánimo es un factor que propicia la aparición de brotes.

¿QUÉ HACER?

Además de cuidar la alimentación y visitar al dermatólogo, se sugiere.

- ⇒ Mantener las temperaturas bajas en las habitaciones para evitar el sudor.
- ⇒ Utilizar guantes de algodón por las noches, a fin de evitar el rascado mientras se duerme.
- ⇒ Lavar la ropa nueva antes de usarla, esto eliminará residuos que puedan ocasionar daños.
- ⇒ No usar esponjas y cepillos de duchas duros durante el baño.
- ⇒ Secar y planchar bien la ropa para que se torne menos áspera.



ESTIMULACIÓN MUSICAL

Durante la etapa de crecimiento del bebé es fundamental que los padres ayuden a desarrollar

sus sentidos. Una de las mejores técnicas es a través de la música, porque favorece sus capacidades tanto cognitivas como afectivas. La idea es que no solo se diviertan, sino que utilicen su imaginación al máximo, para poder incentivarlos completamente.

NUEVAS SENSACIONES

La pediatra Tamara Salmen indica que es primordial que comiencen a experimentar sensaciones auditivas, pues “contribuye con su progreso intelectual, social, emocional, motoro y de lenguaje; un organizador que favorece el trabajo conjunto del cuerpo y la mente. Desde muy temprana edad son atraídos por los patrones y estructura musical al punto de que pueden reconocer melodías que le son familiares mucho antes de entender el significado de las palabras”.

PRIMERA INTELIGENCIA

Lo que muchos no saben es que los bebés desde que balbucean están pro-

duciendo patrones sonoros que repiten con los cantos que se encuentran en su entorno, y pueden adaptarse a la estructura rítmica mediante movimientos y pequeños saltos o brincos, cuando el sonido presenta propiedades creativas.

¿POR QUÉ HACERLO?

Con esta terapia adquirirán más seguridad y concentración y adaptarán sus movimientos a diferentes ritmos cuando empiecen a bailar. “Algunas melodías ejercen efectos importantísimos en la estimulación, creatividad y circuitos neuronales elementales para funciones cognitivas, sensoriales y motoras. Motivan a la comprensión del ambiente mediante la asociación de sonidos; por ejemplo, de las llaves, animales u otras formas más complejas”, comenta el neurólogo infantil Angel Cemeño.

EXPLORACIÓN

Tamara Salmen, pediatra, comenta que “el mayor desarrollo sonoro es a través de la interacción verbal con el infante, al hablarle, leerle desde edades tan tempranas como los seis meses y catarle. Además permitirle explorar los sonidos que emiten diver-

sos objetos e instrumentos musicales que puedan manipular, como maracas, xilófonos o panderetas”.

¡MUCHA ATENCIÓN!

⇒ Acércate a cada lado de sus oídos y emite pequeñas entonaciones. Prueba también cambiando diversos sonajeros para que pueda identificarlos.

⇒ Cántale una canción de cuna antes de dormirlo. No tiene que ser propiamente con la letra, porque con solo pronunciar la “m” se calmará.

⇒ Al repetir la misma tonada, se acostumbrará y funcionará como un perfecto ejercicio de relajación antes de acostarlo.

⇒ Utiliza instrumentos musicales que tengan luz para que, además de escucharlos, pueda seguir objetos con su mirada.

La estimulación musical puede ser usada desde períodos prenatales. Especialmente ciertas melodías clásicas, como las de Mozart y Beethoven.



CREMA DE AGUACATE CON JALAPEÑO

- 1pza chile jalapeño entero
- 1pza aguacate grande
- 2cdas. cebolla blanca picada
- ½ diente de ajo

- 3 tazas caldo de pollo frío
- 1pza limón (jugo)
- 4 cdas de cilantro
- Chicharrón de cerdo al gusto
- Jitomate picado al gusto
- Cilantro picado al gusto
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

1. Licuar chile, aguacate, cebolla, ajo, caldo de pollo, jugo de limón, cilantro y sal
2. Servir y terminar con chicharrón, jitomate, cilantro y chile.

La sopa se sirve fría y es excelente fuente de proteínas.



MEJORA LA ABSORCIÓN DE LOS NUTRIENTES DE LAS VERDURAS CON ACEITE

Durante un experimento publicado en la revista *American Journal of Clinical*

Nutrition, varios participantes comieron ensalada con distintas cantidades de aceite de soya, ingrediente común en la fórmula de muchos aderezos comerciales. Cuanto más aceite consumían, mayor resultaba la concentración sanguínea de varios nutrientes esenciales, como vitamina A, luteína y licopeno.

Si bien estas sustancias provenían de las verduras de las ensaladas, la grasa del aceite facilitó la absorción corporal de las mismas. Basta con incorporar un par de cucharadas de este ingrediente a tus comidas del día para obtener el máximo provecho de una dieta saludable.



Los pies son los cimientos estructurales del cuerpo, p u e s además de cargar nues-

tro peso, sostienen nuestro bienestar. Todas las molestias de estos, aún las más sencillas, merecen atención y tiempo para sanar. De lo contrario, podrían afectar tu movilidad, llevarte al sedentarismo (con los riesgos que conlleva) y causar caídas o lesiones.

No obstante, estudios indican que al menos la mitad de nosotros lastimamos esas "raíces" con calzado inadecuado. Si este es muy ajustado o angosto, algo común entre las mujeres, puede ocasionar callos y juanetes, protuberancias óseas en la base del dedo gordo que suelen inflamarse y producir dolor. Los tacones clásicos del guardarropa femenino, provocan callos, ampollas y uñas enterradas. Si te gusta cómo se ven guárdalos para ocasiones especiales, elige modelos de tacón ancho o corrido

QUE TU CALZADO NO TE HAGA SUFRIR

y evita tacones de aguja.

Cuando el calzado aprieta en la parte delantera, los dedos se enroscan. Esto puede causar dedo en martillo, deformidad que flexiona permanentemente uno o más de estos apéndices. Es dolorosos y dificulta moverse.

Con el verano llega otro inconveniente para los pies: el uso excesivo de sandalias con poco soporte. Si, te protegen de la arena caliente en la playa y de las verrugas e infecciones fúngicas en la piscina, pero no están diseñadas para usarse todo el día. Al no aportar estabilidad adicional al talón, elevan el riesgo de sufrir esguinces de tobillo. Tampoco tienen estructuras de apoyo para el arco, lo cual podría causar fascitis plantar, es decir, inflamación de la franja de tejido que se extiende del talón a los dedos del pie.

Los diabéticos deben ser cuidadosos al elegir calzado: los problemas de circulación en las extremidades, típicos de la enfermedad, retardan y dificultan el proceso de cicatrización. También

pueden presentar lesiones nerviosas que disminuyen la sensibilidad, impiden la detección oportuna de heridas y producen, así, complicaciones graves.

¿Cuál es el calzado ideal? Zapatos cómodos, que no presionen los costados ni las articulaciones, y que no sean resbalosos en la zona del talón, "Deben ser anchos, con suficiente espacio al frente para los dedos, y de un material que facilite la transpiración, como piel o lona. Además, el tacón no debe rebasar los 2.5 centímetros", explica Emma McConnachie, del Colegio de Podología en Londres. " Los zapatos que tienen cordones y cubren hasta la mitad del empeine son la mejor opción en cuanto a soporte". Si no sabes cuál es el mejor calzado para ti, consulta al podólogo. Es un buen primer paso.

Casi 80% de las personas de 75 años presentan problemas en los pies. El calzado es una de las principales razones.

