

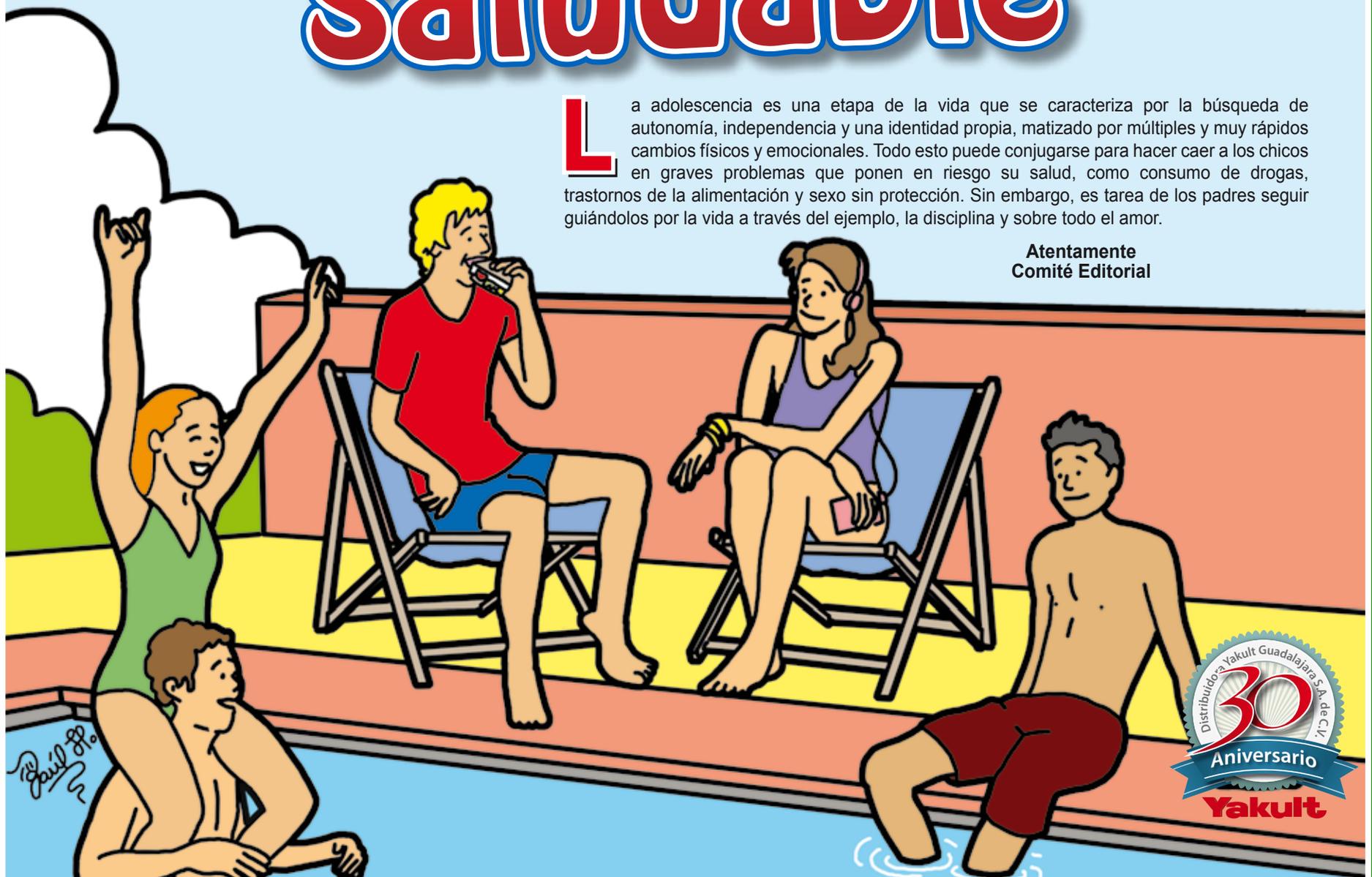
Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult Junio de 2014 Año XX No. 236 Distribución Gratuita

Adolescente saludable

La adolescencia es una etapa de la vida que se caracteriza por la búsqueda de autonomía, independencia y una identidad propia, matizado por múltiples y muy rápidos cambios físicos y emocionales. Todo esto puede conjugarse para hacer caer a los chicos en graves problemas que ponen en riesgo su salud, como consumo de drogas, trastornos de la alimentación y sexo sin protección. Sin embargo, es tarea de los padres seguir guiándolos por la vida a través del ejemplo, la disciplina y sobre todo el amor.

Atentamente
Comité Editorial



Yakult

Educando al adolescente

Los primeros años de la adolescencia suelen ser una etapa difícil, tanto para los hijos como para sus padres. Estos últimos a menudo se sienten mal preparados y a veces piensan que lo único que queda por hacer "es aguantar hasta que se les pase". No obstante, pese a lo que se cree con frecuencia, está demostrado que las familias ejercen una gran influencia en el desarrollo de sus miembros adolescentes.

Sin embargo, en ocasiones se cae en el error de no darles el crédito que se merecen al esperar muy poco de ellos y de igual forma los padres a veces se subestiman a sí mismos al pensar que no tienen mucha influencia sobre sus hijos. La idea generalizada de que los adolescentes son regidos por sus hormonas es una mera exageración.



Consejos para los padres

Con frecuencia, los padres dejan de involucrarse en las vidas de sus hijos una vez que entran a la secundaria, pero lo cierto es que un adolescente necesita la misma cantidad de atención y amor que cuando era un niño, incluso quizás un poco más. La relación entre ambas partes puede cambiar, de hecho es algo casi seguro y hasta en cierto modo deseable.

Si bien es cierto que todos los papás tienen distintos modos de pensar y prioridades en la vida, los cuales afectan la manera en que educan a sus hijos, los especialistas están de acuerdo en que las siguientes cualidades definen a un buen padre de un adolescente:

Demuestran amor. Los adolescentes necesitan adultos en quienes puedan contar, formar un vínculo, comunicarse y pasar tiempo con ellos, así como alguien que demuestre un interés genuino por su bienestar. Así, aprenden a cuidar y amar a otras personas.

Dan apoyo. Los jóvenes requieren ser apoyados mientras batallan con sus problemas, aunque quizás sus familias piensen que no son tan importantes. De igual forma, necesitan elogios cuando han dado su mayor esfuerzo y aliento para cumplir sus metas.

Fijan límites. Es fundamental que los padres los supervisen de manera constante, firme y adecuada para su edad. Fijar límites contribuye a mantener emocionalmente seguros a los chicos. Los papás autoritarios que imponen reglas muy rígidas o viceversa, que les dan demasiadas libertades, probablemente tendrán más dificultades.

Ofrecen buenos ejemplos. Intente vivir con el comportamiento y los valores que espera que su hijo desarrolle. Recuerde que sus acciones dicen mucho más que sus palabras.

Enseñan la responsabilidad. Nadie nace sabiendo cómo actuar responsablemente, ya que esto algo que se va desarrollando con el tiempo. A medida que los niños crecen, aprenden dicho valor al hacer sus deberes, limpiar su habitación, ayudar a preparar la comida y hacer su tarea, entre otras cosas, pero sobre todo al hacerse responsables por las buenas y las malas decisiones que toman.

Proveen una variedad de experiencias. La adolescencia es una buena etapa para explorar nuevas áreas y hacer cosas diferentes, como deportes, intereses académicos o lecturas. Los padres pueden abrirles el mundo a nuevas personas y pasatiempos, pero no se desaliente cuando los intereses del joven cambien, ya que esto es algo completamente normal durante esta etapa.

Demuestran respeto. Es muy tentador calificar a todos los adolescentes como "rebeldes", pero lo cierto es que varían tanto entre sí, como los niños en cualquier otro grupo. Los hijos necesitan que se les trate con respeto, lo cual requiere que los padres reconozcan y aprecien sus diferencias. Por otra parte, también requiere que los demás intenten ver las cosas desde su punto de vista, así como considerar sus necesidades y sentimientos.



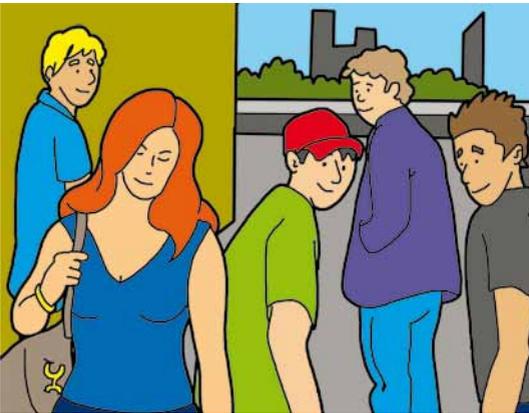
Tenga siempre en mente que no existen los padres perfectos, por lo que una mala decisión tomada durante un día difícil no tendrá un efecto negativo de larga duración en la vida de los hijos.

Familia Yakult

COMITÉ EDITORIAL: Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Rosalba Peregrina Gómez y José Rodolfo Soto Gutiérrez. **Diseño gráfico:** Gerardo Daniel Cervantes Toscano. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1020 9567. **Impresión:** Zafiro Publicaciones. Calle Cartero No. 42 Col. Moderna, Guadalajara, Jal. Tel: 3619-3641. **Familia Yakult** es una publicación mensual de Distribución Gratuita Editada por Distribuidora Yakult Guadalajara, S.A. de C.V., Periférico Poniente Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300. Por Cesión del Certificado de Reserva de Derechos de Autor al uso exclusivo del Título No. 003657, Según Anotación Marginal Por Cambio de Titular de Fecha 17 de Mayo de 2002; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. **Distribución gratuita por Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V.**, Periférico Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300 Certificado de Reserva de Derechos al uso exclusivo del Título No. 003657; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. **Tiro:** 115,000 ejemplares. Teléfonos Sucursales: **Ameca:** 01375-758-1213, **Chapala:** 01376-765-5152, **Cd. Guzmán:** 01341-413-8376, **Colima:** 01312-313-7597, **Lagos de Moreno:** 0147-474-11011, **Tepatitlán:** 0137-878-16160, **Ocotlán:** 01392-9254130, **Puerto Vallarta:** 013-22-29-91-594, **Autlán:** 013-17-38-13-403, **E-mail:** revista_familia@yakult.com.mx

Sexualidad

Al comienzo de la adolescencia, los niños han madurado sexualmente. Sus cuerpos son físicamente capaces de procrear y desarrollan un interés normal en tener relaciones, así como en la vida sexual. Pese a ello, no son necesariamente maduros en otras áreas. En comparación con los adultos, entre los adolescentes sexualmente activos hay mayor riesgo de embarazo, así como de infecciones de transmisión sexual.



Además, entre los muchachos existen una serie de mitos y concepciones erróneas acerca del sexo. No obstante, para tomar decisiones responsables, es necesario tener información adecuada, incluyendo temas tales como la abstinencia y el "sexo seguro", para reducir de esta manera el riesgo de contraer enfermedades y para el control de la natalidad.

Así como cuando de niños preguntaban ¿de dónde vienen los niños?, ahora, en la adolescencia, necesitan estar muy bien informados e instruidos acerca del sexo. Por ello, la tarea de los padres es fundamental, ya que está en sus manos suministrar la información correcta, al mismo tiempo que pueden dar consejos, así como una guía de conductas y valores que facilitarán que los hijos adolescentes lleguen a ser personas responsables.

Entonces, ¿cuándo hay que hablarles a los hijos adolescentes acerca del sexo? Eso es algo que depende de su estado de madurez, así como de otros factores. Sin embargo, lo mejor es abordar el tema antes de que empiece a encontrar situaciones que involucren relaciones o sexualidad. Lo ideal es hacerlo antes de que empiecen a hablar de noviazgo.

Es un hecho que la mayor parte de las veces las conversaciones sobre sexo tienden a ser incómodas para

ambas partes, pero es importante que los muchachos sepan que pueden hablar con sus padres y se sientan libres de afrontar ese tema sin reservas o prejuicios.

Prevención de infecciones sexuales

Los jóvenes sexualmente activos tienen un riesgo muy grande de adquirir una infección de transmisión sexual, aún mayor que los adultos. No solamente pueden contagiarse de SIDA, sino también de otras enfermedades, tales como sífilis, clamidia, tricomonas y herpes. Por ello, deben estar bien informados acerca de cómo prevenir o reducir el riesgo de contraerlas.

La mejor forma de hacerlo es a través de la abstinencia (no tener relaciones sexuales). Los adolescentes deben saber que hay otras maneras de demostrar afecto y amor hacia otra persona. Al demorar las relaciones íntimas no solamente se previenen las enfermedades venéreas, sino también se evitan embarazos no planeados.

Prefieran la abstinencia o no, los adolescentes deben saber acerca del "sexo seguro", con el objeto de reducir los riesgos de las infecciones de transmisión sexual, ello significa el uso de un condón o preservativo durante las relaciones sexuales.

El número de compañeros sexuales también es importante, ya que cuantos más sean, mayor es también el riesgo de adquirir enfermedades. Los adolescentes que comienzan su vida sexual a edades muy tempranas, así como aquellos que consumen drogas y alcohol, corren gran riesgo, debido a que dichas prácticas se encuentran relacionadas con conductas arriesgadas, así como el tener parejas múltiples y el tomar decisiones irresponsables bajo la influencia de sustancias.

Prevención de embarazos

Hay que hablar con las hijas sobre las consecuencias de un embarazo no planeado. Por ejemplo, las madres adolescentes tienden a abandonar sus estudios antes de terminarlos y raramente asisten a la universidad.

Asimismo, cuando trabajan, ganan menos dinero por el resto de su vida y sus hijos tienen mayores probabilidades de sufrir problemas de salud. Por su parte, los padres adolescentes deben entender que son responsables del mantenimiento de sus hijos.

La abstinencia es la mejor forma de evitar los embarazos antes de que la persona esté lista para ello, ya que los adolescentes sexualmente activos tienen más riesgo de quedar embarazadas, en comparación con las mujeres adultas.

A veces, los muchachos escuchan información errónea; por ejemplo, que una mujer no puede quedar embarazada si tiene relaciones sexuales durante la menstruación, si se aplica una ducha vaginal o si el hombre se retira antes de la eyaculación, etc. Los adolescentes deben saber que el embarazo siempre es posible, cada vez que un hombre y una mujer tienen relaciones sexuales.

Relaciones saludables

Trate de mantener un diálogo abierto con su hijo, pero tenga en cuenta que los asuntos relacionados con los noviazgos pueden tener un gran impacto emocional en su vida, especialmente si está saliendo con alguien.



Nunca permita que alguien lo presione para hacer algo que no quiere hacer. Esto es cierto no solamente en relación con el sexo, sino también con el consumo de drogas, alcohol, cigarrillos y otras tentaciones. Los muchachos deben tener fuerza de voluntad y trabajar en ella, para alejarse de las personas que estén tratando de manipularlos y convencerlos de hacer cosas que se consideran inapropiadas o dañinas.

Muchos adolescentes pueden pensar que "todo el mundo tiene relaciones sexuales", así como tener miedo de perder amigos o su pareja si se abstienen.

Hable con sus hijos y deles un buen ejemplo, demuestre la importancia de mantener una imagen alta de la personalidad, no solamente en cuanto a las relaciones con otras personas, sino también en otros aspectos de la vida.

Consumo de drogas

Hoy en día y aunque cueste trabajo aceptarlo, las drogas forman parte de la sociedad. Todos los días vemos en las noticias algún incidente relacionado con éstas, como un accidente de tránsito provocado bajo los efectos del alcohol. Por otra parte, ¿quién no conoce a alguien que las consume o que incluso tiene problemas por dicha razón?



La adolescencia es una época de cambios, en la que los muchachos tienen que encontrar su identidad propia. Para ello se hacen preguntas a sí mismos, como ¿quién soy?, ¿cuáles son mis objetivos? o ¿qué quiero de la vida? Para ello, tienen que probar, explorar, equivocarse y aprender de sus errores. Dentro de este proceso de búsqueda está el acercarse aún más a los amigos y “separarse” un poco de los padres.

Es el momento en que parece que “todo es importante, excepto lo que dicen los padres”, pero eso es sólo en apariencia, ya que los hijos siguen necesitando, ahora más que nunca, unos modelos a seguir.

A pesar de que una mayor dependencia a los amigos es normal y deseable en esta etapa, hay que estar atentos a cómo se desenvuelven los hijos dentro del grupo.

Por ejemplo, si tiene un pobre concepto de sí mismo, entonces buscará con más fuerza la aprobación de los demás y eso a veces pasa por adoptar comportamientos del resto, para así formar parte e identificarse con ellos.

Si resulta que una de las conductas grupales es beber alcohol o fumar marihuana, es posible que los hijos lo hagan para integrarse.

Señales de alarma

No existe una regla infalible para saber, a simple vista, si un joven consume drogas o no. Cuando lleva tiempo haciéndolo suele resultar más fácil de detectar, pero al principio no siempre lo es. Esta detección no debe de ningún modo convertirse en una obsesión, aunque lo contrario tampoco parece deseable.

Existen una serie de indicadores que pueden servir como “pistas” para estar especialmente atentos. Sin embargo, el hecho que se dé en casa alguna de las circunstancias que mencionaremos a continuación, no quiere decir necesariamente que el adolescente esté consumiendo drogas, ya que a veces algunos de estos cambios son típicos de la adolescencia.

No obstante, si varias de estas señales se dieran al mismo tiempo, debería encenderse una luz amarilla en el “semáforo de alerta”, para seguir de cerca lo que los hijos hacen. Estos son los indicadores:

- Baja del rendimiento escolar o ausentismo escolar.
- Cambio radical de su grupo de amigos.
- Empieza a ausentarse muy a menudo de casa y a horas poco usuales.
- Cambio del carácter (está más agresivo o aislado).
- Cada vez que intenta hablar del tema de las drogas el muchacho se pone a la defensiva.
- Cambios en su alimentación, como falta de apetito o si come mucho.
- Si duerme demasiado o padece de insomnio.
- Sufre de cambios de humor bruscos.
- Tiene amigos que consumen algún tipo de droga.
- Desaparición de objetos de valor o dinero en casa.
- Síntomas físicos, como pupilas dilatadas o contraídas, ojos enrojecidos y pequeños, congestión nasal, movimientos lentos, habla “pastosa” o por el contrario muy “acelerado”.

Hay una manera fiable de detectar si un adolescente consume drogas o no y es mediante una prueba física. Éstas se pueden adquirir en la farmacia. Existen diferentes sistemas de detección, pero el que utiliza la orina es el más cómodo. El problema es que supone romper la confianza entre padres e hijos. Por ello, debería ser la última opción a utilizar si mediante el diálogo, el cariño y la confianza no ha conseguido resultados positivos.

Cómo prevenir su consumo

A través de los siguientes consejos, podrá sentar unas buenas bases para prevenir que sus hijos consuman drogas.

- Primero tiene que entender qué es lo que les atrae de las drogas y ofrecerles formas alternativas y saludables de experimentar las sensaciones que buscan, como la práctica de un deporte o pasatiempo.
- Consiga que tengan una percepción realista de los riesgos de consumir drogas, es decir, transmitirles la información, pero sin exagerarla y siendo objetivos.
- Enséñeles a reconocer cuando su grupo de amigos los esté presionando, a saber decir que no y a valorarse a sí mismos por lo que son.



Ante la gran influencia que tienen las drogas en nuestra sociedad, no hay nada peor que sentirse paralizado y no saber qué hacer. Sin embargo, los hijos esperan una orientación sobre estos temas por parte de sus padres. Aunque en su actitud diaria pueda parecer lo contrario, ya que para los jóvenes la familia es lo más importante, así como las opiniones que se dicen dentro de ella.

Seguridad en redes sociales

Las redes sociales son “comunidades virtuales”, es decir, plataformas de internet que agrupan a personas que se relacionan entre sí y comparten información e intereses comunes. Pertenecer a una red social le permite al usuario construir un grupo de contactos que puede exhibir como su “lista de amigos”, los cuales pueden ser personas que realmente frecuentan o meros “conocidos”. Incluso, son a veces individuos con los que se relacionaron a través de dicho medio.



El término “amigo” en las redes sociales, tiene un significado diferente al tradicional, ya que representa a toda aquella persona que ha sido invitada a visitar su sitio personal. Funciona de la siguiente manera: Un usuario envía o recibe una invitación de amistad, los que aceptan se convierten en “amigos”. De este modo, va creciendo el número de miembros de la comunidad.

Inmersos en este mundo tecnológico, es comprensible que la vida social de los adolescentes se extienda a las pantallas de computadora o teléfono celular.

A los muchachos comúnmente les gusta aumentar su lista de “amigos” y para conquistar la amistad de otros a veces comparten información personal. Para los jóvenes, el anonimato y la intimidad ceden ante el deseo de la fama y la popularidad.

Desafortunadamente, muchas veces no son conscientes de los riesgos que trae consigo esta exposición de su información personal.

Cuando un adolescente construye su perfil en una red social, suele pensar que sólo lo van a ver sus amigos o quienes estén interesados en su vida, pero no piensa que cualquiera que navegue en internet, conocido o no, puede ver el contenido.

Los riesgos

El mayor riesgo de las redes sociales es que los adolescentes no siempre son conscientes de lo que puede ocasionar el uso no responsable de la web. La confianza que tienen en ellos mismos es superior a la posibilidad de pensar en situaciones difíciles que pueden generarse. Esto hace que no tomen las precauciones necesarias. Los riesgos más frecuentes son:

- Configurar su sitio para que cualquiera lo pueda ver.
- Dar información personal y familiar.
- Subir fotografías propias o ajenas que reflejen situaciones de intimidad.
- Hacerse “amigos” de gente que no conocen.
- Encontrarse en persona con individuos que sólo conocen a través de la red.

Otros riesgos más graves incluyen el **ciberbullying**, un tipo de acoso psicológico realizado entre menores a través del ciberespacio. Por otra parte, se conoce como **grooming** a la estrategia de empatía y engaño que utilizan depredadores sexuales para ganarse la confianza del menor y obtener, mediante el chantaje emocional o de otro tipo, favores de índole sexual, que pueden ir desde el envío de imágenes a propuestas de encuentros en persona.

El **sexting**, se ha convertido en una práctica común en nuestros días, que supone el envío de imágenes o videos de contenido erótico-pornográfico por parte de menores, principalmente por medio del teléfono móvil. El mayor problema se produce cuando dicho contenido sale del ámbito privado, haciéndose público, suponiendo el menoscabo de la intimidad, el honor de la persona y en muchos casos el comienzo de despiadadas campañas de **ciberbullying**.

Recomendaciones para los menores

Se recomienda recurrir al **uso de seudónimos** para operar en redes sociales, permitiendo a los usuarios disponer de una auténtica identidad digital que no ponga en entredicho la seguridad de su vida personal y profesional. De esta forma, únicamente será conocido por su círculo de contactos que conocen el pseudónimo que emplea en internet.

Ser cuidadoso con los datos personales que se publican, ya que podrían ser utilizados contra el menor o su entorno.

Se recomienda a los usuarios tener especial **cuidado a la hora de publicar contenidos gráficos**, dado que pueden estar poniendo en riesgo su privacidad e intimidad. Por otra parte, cuando se vayan a alojar contenidos de este tipo o información relativa a terceros, se recomienda notificarles previamente para que lo autoricen.

No aceptar, ni agregar como “amigo” a desconocidos. Es recomendable que los adolescentes se aseguren primero de si la persona es realmente un conocido. En caso de detectar discrepancias entre el perfil declarado y el real o si se identifica alguna conducta malintencionada, la mejor opción es bloquear al contacto de forma inmediata.

En función de la gravedad de la situación, es recomendable **denunciar al individuo** dentro de la misma red social. En ese caso, siempre es conveniente que lo comunique también a sus amigos para que estén prevenidos ante este contacto.

Evitar el envío de imágenes a usuarios en los que no se confía. En caso de que un contacto desconocido intente involucrarse de forma muy temprana en su vida social y al poco tiempo solicita que se le envíe una fotografía o activar la cámara web, es mejor dudar de sus intenciones.



Los adolescentes deben tener la **confianza de decir a sus padres** cuando detecten una situación de riesgo o en la que un contacto comience a solicitar temas relacionados con aspectos sexuales.

La principal recomendación para los adultos es siempre el diálogo. Conversar con los chicos acerca del uso que hacen de internet, estar al tanto de las páginas que visitan, saber con quiénes chatean y qué información suben a sus sitios. Esta es la mejor manera de acompañar a los adolescentes ante cualquier situación difícil que se pudiera presentar.

Adolescencia y ejercicio

La Organización Mundial de la Salud, en su documento "Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud" (2010), sostiene que la actividad física se considera la acción más importante que puede realizar el ser humano para mejorar la salud y minimizar los factores de riesgo que determinan las enfermedades no transmisibles, como el cáncer, los padecimientos cardiovasculares, la diabetes, la hipertensión y la obesidad.



Su práctica es aconsejable en todas las etapas de la vida, pero tiene vital importancia en determinados grupos de edad, como los niños y los adolescentes, pues los buenos hábitos se forjan a edad temprana. Por ello, la dieta y el ejercicio adoptados en este período preparan el terreno para tener buenos hábitos toda la vida.

Beneficios de la actividad física en los jóvenes

Promover la adquisición de un estilo de vida activo es muy importante, porque los adolescentes tienen una serie de necesidades específicas relacionadas con el propio desarrollo físico y emocional.

Es por ello que la actividad física y deportiva permite a los jóvenes formar el nuevo esquema corporal, que se fue perdiendo durante el tránsito de la niñez a la adolescencia, puesto que en esta etapa de la vida se produce un crecimiento rápido del esqueleto y los músculos, en especial de las extremidades superiores e inferiores.

Al mismo tiempo, se genera un desequilibrio neurológico, psicológico y endocrino, que contribuye a la pérdida de la imagen y del esquema corporal. La postura también se ve alterada por estos desequilibrios, porque está muy ligada al control del aparato neuromuscular.

Asimismo, el ejercicio físico puede contribuir al desarrollo social de los jóvenes, ya que brinda la oportunidad de expresarse y fomenta la autoconfianza, la interacción social y la integración.

Por su parte, los deportes en equipo promueven la socialización y ayudan al joven a compartir triunfos y derrotas, a disfrutar de los sentimientos intrínsecos de formar parte de un equipo, a ganar y perder, así como de ayudarse en equipo para conseguir un objetivo común.

La actividad física también puede ser una herramienta que ayude a los jóvenes a mantenerse alejados de conductas de riesgo. Hay quienes sugieren claramente, que aquellos adolescentes que tienen una vida más activa tienen menos probabilidades de consumir tabaco, alcohol y drogas o lo hacen en menor medida y tienen un mejor rendimiento escolar.

Cómo establecer un plan de ejercicio

Para los niños y jóvenes de este grupo de edades, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias.

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares, la salud ósea y de reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles, se recomienda que:

- Los niños y jóvenes de 5 a 17 años acumulen un mínimo de sesenta minutos diarios de actividad física de intensidad moderada a vigorosa.
- La actividad física por un tiempo superior a sesenta minutos diarios reporta un beneficio aún mayor para la salud.
- La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos, como mínimo tres veces a la semana.

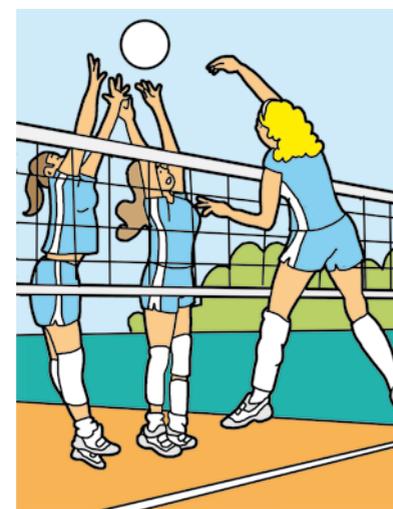
Entre las actividades de intensidad baja a moderada se pueden incluir las siguientes: Caminatas placenteras, subir escaleras, bailar y gimnasia en el hogar.

Los ejemplos de actividades enérgicas son: Caminar de prisa, correr, nadar, andar en bicicleta, patinar, saltar la cuerda, jugar en las áreas de recreo, bailar, hacer gimnasia, realizar excursiones, jugar fútbol, etc.

Se habla de acumulación para referirse a la meta de dedicar en total sesenta minutos diarios para realizar alguna actividad, incluida la opción de dedicar distintas actividades a intervalos más cortos (por ejemplo dos sesiones de treinta minutos) y sumar esos períodos. Estas recomendaciones son válidas para todos los niños sanos de 5 a 17 años, salvo que coincidan dolencias médicas específicas que aconsejen lo contrario.

Siempre que sea posible, los niños y los jóvenes con discapacidad pueden seguir también estas recomendaciones. Sin embargo, el médico tratante es el indicado de sugerir el tipo y cantidad de actividad física adecuados para ellos, teniendo en cuenta su condición.

Finalmente, para evitar la deshidratación, se recomienda beber líquidos regularmente durante la actividad física y tomar varios vasos de agua u otros líquidos después de haber finalizado la misma.



Lo mejor, es integrar el ejercicio como parte del estilo de vida, aprender a disfrutarlo y gozar de sus beneficios físicos, mentales y emocionales.

Problemas de la alimentación

La adolescencia es un período de cambio en el estilo de vida y el autoconcepto, a la vez que representa una fase de crecimiento físico y aumento de las necesidades nutricionales. Es una etapa difícil de la vida, por cuanto supone la transición entre dejar la niñez y empezar a ser adulto.

El adolescente típico se ve sometido a un apretado horario escolar, actividades extraacadémicas y quizá participa en algún empleo eventual. Los horarios pueden conducir a la omisión de algunas comidas, especialmente el desayuno o incrementar la frecuencia de las mismas. En esta etapa, es mayor el número de comidas fuera de casa, especialmente la comida rápida y alimentos obtenidos de máquinas expendedoras.

La preocupación del adolescente por su imagen corporal puede provocar estrés intermitente y condiciona a llevar a cabo dietas restrictivas para acercarse a un ideal de belleza, influenciados por los modelos sociales del momento, haciendo al muchacho más vulnerable a desarrollar hábitos anormales de alimentación.



Desordenes de la conducta alimentaria

Un desorden en la conducta alimentaria es un problema emocional y físico que está asociado con una obsesión con la comida, el peso corporal o la forma del cuerpo. Un adolescente que tiene un problema de este tipo hace dieta, ejercicios o come en exceso, como una forma de lidiar con los cambios físicos y emocionales típicos de la edad.

Los tres tipos más comunes de desórdenes en la conducta alimentaria son la anorexia, la bulimia y el consumo excesivo de comida.

Anorexia. Las personas que padecen este problema sienten un miedo irreal a engordar y tienen una imagen distorsionada de las dimensiones y la forma de su cuerpo. Es por esto que no pueden mantener un peso corporal normal. Muchos adolescentes con anorexia restringen la ingesta de alimentos haciendo dieta, ayuno o ejercicio físico excesivo. Apenas comen y lo poco que ingieren se convierte en una obsesión.

Bulimia. En este caso, quien la padece se da grandes atracones de comida y después trata de compensarlo con medidas drásticas, como el vómito inducido o el ejercicio físico en exceso para evitar subir de peso, incluso puede utilizar laxantes, lo que con el tiempo puede resultar peligroso, tanto física como emocionalmente. También puede conducir a comportamientos compulsivos, es decir, conductas que son difíciles de evitar.

Si bien la anorexia y la bulimia son muy similares, las personas anoréxicas suelen ser muy delgadas y suelen tener un peso inferior al normal. Por el contrario, las bulímicas pueden tener un peso normal o estar un poco excedidas.

El problema de estos desórdenes, es que implican más que simplemente hacer dieta para perder peso o hacer ejercicio todos los días, se trata de comportamientos alimentarios extremos; por ejemplo, dietas que nunca terminan y que, gradualmente, se vuelven más estrictas. También guardan relación con personas que no salen con amigos, porque creen que es más importante salir a correr para contrarrestar las calorías que comieron más temprano.

Por ello, deben tratarse mediante terapia médica nutricional y psicoterapia, que son dos componentes integrales en el tratamiento de los desórdenes en la conducta alimentaria.

Estas enfermedades son tan complejas que se requiere la experiencia de profesionales de la salud con un enfoque multidisciplinario.

Medidas de prevención

Los adolescentes tienen necesidades nutricionales marcadas por procesos de maduración sexual, así como aumento de talla, peso, masa corporal y ósea, por lo que se requiere mayor cantidad de energía y nutrientes, como carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales, en forma balanceada.

Para ayudar a prevenir los problemas alimentarios en adolescentes, los padres deben **hablar con sus hijos** acerca de la imagen corporal y los hábitos de una alimentación saludable. El adolescente tiene que conocer cómo la dieta puede afectar su nivel de salud, la apariencia y la energía.

Comer o controlar la dieta no es una forma saludable de lidiar con las emociones. En su lugar, hay que animar al muchacho a hablar con sus seres queridos, amigos o un consejero, acerca de los problemas que él o ella podrían estar enfrentando.

La importancia de establecer **un buen ejemplo**. Si uno o ambos de los padres están constantemente a dieta, utilizan los alimentos para hacer frente a sus emociones o no paran de hablar de perder peso, difícilmente podrán alentar a sus hijos a llevar una dieta saludable y sentirse satisfechos con su apariencia física. Deben tomar decisiones conscientes acerca de su estilo de vida y manifestar orgullo por su aspecto.



El ejercicio físico modifica la composición corporal y los hábitos alimentarios. La motivación, la autoestima, la confianza en uno mismo, la independencia y la percepción de las propias capacidades, están íntimamente asociadas a los niveles de actividad física. Se debe hacer del ejercicio una actividad divertida, gratificante y habitual para toda la familia.

Lo más importante es que la familia sepa transmitir a sus hijos respeto y amor por su cuerpo, al mismo tiempo que hábitos alimentarios adecuados y de vida.

Bullying

Esta práctica, que se ha vuelto frecuente en los niveles de secundaria y preparatoria públicas y privadas de México, así como en otras partes del mundo, se está adaptando a la tecnología, dando como resultado el *cyberbullying*, es decir, el acoso a través de internet, específicamente a través de páginas web, redes sociales o correos electrónicos.

Causas

Personales. Un niño que actúa de manera agresiva sufre intimidaciones o algún tipo de abuso familiar. Adquiere esta conducta cuando es frecuentemente humillado por los adultos.

Familiares. El niño puede tener actitudes agresivas como una forma de expresar su sentir ante un entorno familiar poco afectivo, donde existen situaciones de ausencia de algún padre, divorcio, violencia, abuso o humillación ejercida por familiares mayores. Todas estas situaciones pueden generar un comportamiento agresivo y llevarles a la violencia cuando sean adolescentes.

En la escuela. Cuanto más grande es la escuela, mayor es el riesgo de que haya acoso escolar, sobre todo si a este factor se le suma la falta de control físico, vigilancia y respeto.

Consecuencias

Para el agresor. Pueden convertirse posteriormente en delincuentes. La persona se siente frustrada porque se le dificulta la convivencia con los demás niños y cree que ningún esfuerzo que realice vale la pena para crear relaciones positivas con sus compañeros.

Para la víctima. Evidente baja autoestima, actitudes pasivas, pérdida de interés por los estudios (lo que puede llevar a una situación de fracaso escolar), trastornos emocionales, problemas psicosomáticos, depresión, ansiedad y pensamientos suicidas. Lamentablemente, algunos chicos, para no tener que soportar más esta situación se quitan la vida.

Como deben actuar los padres ante un hijo acosador

- Deben acercarse a él y platicar. Una vez creado un clima de comunicación y confianza, preguntarle el por qué de su conducta.

- Jamás hay que usar la violencia para reparar el problema, pues sólo se genera más violencia. Tampoco sirve de nada culpar a los demás por su mala conducta.
- Nunca dejar de demostrarle el amor, pero también hay hacerle saber que no se permitirá su conducta agresiva e intimidatoria.
- Cuando se detecta un caso de *bullying*, los padres del niño deben trabajar conjuntamente con la escuela para resolver el problema de forma inmediata.
- Canalice su conducta agresiva por otros lados, como pasatiempos.
- Enseñar a los hijos a reconocer sus errores y a pedir disculpas a quienes haya hecho daño.

Qué hacer si mi hijo es la víctima

- Investigar minuciosamente lo que está ocurriendo. Platicar con sus compañeros más cercanos, maestros, amigos y familiares.
- Conversar con su hijo y hacerle sentir que puede confiar en sus padres, así él se sentirá más cómodo al hablar de sus problemas.
- Mantener la calma y no demostrar preocupación, el niño tiene ver en sus padres determinación y positivismo.
- Comprometerse a ayudar a su hijo y hacerle saber que él no es el culpable de la situación de violencia.
- No tratar de resolver el problema diciéndole que se defienda y tome venganza, esto sólo empeoraría más la situación. Lo mejor es discutir cómo responder asertivamente a los acosadores y practicar juntos algunas respuestas.
- Informar a las autoridades escolares y exigir su cooperación.
- Si el muchacho se encuentra muy dañado emocionalmente por toda esta situación, hay que buscar asesoría psicológica, sin olvidar que la mejor ayuda en esos casos proviene de su propia familia.

Cómo debe actuar un niño que es acosado

- No demostrar miedo, no llorar, ni tampoco enojarse, pues eso es lo que el agresor pretende, así que no hay que darle esa satisfacción. Más tarde podrá hablar o escribir sobre sus reacciones y sus sentimientos en ese momento.
- No quedarse ahí, seguir caminando y no mirar, ni escuchar al agresor. Alejarse o correr si cree que puede haber peligro. Lo mejor es ir a un sitio donde haya un adulto.
- Platicar con los compañeros o amigos lo que está pasando. Es muy importante que también hable de esto con un adulto a quien le tenga confianza.
- Debe saber que no está solo, que también tiene amigos y adultos que lo quieren y lo cuidan. Ellos seguramente lo ayudarán.
- Pensar que el niño agresor tiene problemas, tal vez en casa, aunque no por eso va a permitir el maltrato a su persona.
- Tratar a los demás como quiere que lo traten a él y ayudar al que lo necesite.

La familia es la principal fuente de amor y educación de los hijos. A partir de ella el niño aprende a socializar, basado en los valores, las normas y los comportamientos enseñados en casa. Por ello, evite que su hogar se convierta en un escenario hostil o por el contrario demasiado permisivo. Tenga por seguro que eso siempre llevará a que los niños adquieran conductas agresivas.

Dr. David Paz Cabrales Balderas.
Supervisor médico en área normativa - PASIA.
Departamento de Medicina Preventiva.
Secretaría de Salud Jalisco.



Secretaría de Salud
GOBIERNO DEL ESTADO DE JALISCO

Adolescencia y diabetes

La adolescencia es el término utilizado para nombrar a la última etapa de la vida pediátrica, que comienza en las mujeres a partir de los diez años de edad y en los varones a los doce; en ambos casos hasta los diecinueve años de edad.

Es el segundo momento de la vida en donde hay una velocidad incrementada, tanto en el crecimiento como en el desarrollo. Los adolescentes crecen aproximadamente más de treinta centímetros y casi treinta kilogramos en un período de siete años, por lo que requieren de una alimentación suficiente, equilibrada, adecuada, inocua y completa, para lograr su máximo potencial.

Existen cambios mentales, como el del pensamiento concreto al abstracto. El primero se refiere a los objetos que son tangibles, como las cosas que se pueden ver y tocar (una mesa, una puerta o una casa), mientras que el segundo se relaciona con las cosas intangibles (como el amor, el odio o la tristeza).

Asimismo, comienzan a cuestionar, deducir y a construir una opinión propia a partir de las interacciones familiares, pero también con otros entes sociales. Todo esto, influye en la decisión sobre qué alimentos ingerir en cantidad y calidad.

La adolescencia se divide en tres partes:

En la primera hay cambios internos donde se da una secreción de hormonas relacionadas con el crecimiento de los órganos sexuales y que actúan específicamente durante el sueño, es por eso que los adolescentes duermen tanto.

En la segunda empieza a haber crecimiento visible: Aumentan de talla, peso y continúan creciendo los órganos

sexuales. En la tercera, que es cuando los cambios físicos e internos han alcanzado su máximo.

Los adolescentes que tienen diabetes mellitus tipo 1, previamente diagnosticada desde la infancia, deberán modificar la cantidad de energía de acuerdo a la edad y actividad física, por lo que habrá que ajustar las dosis de insulina para dicho aumento en la cantidad de energía y por lo tanto de hidratos de carbono.

Recordemos que es una etapa de mayor velocidad en el crecimiento y desarrollo, por lo que tienen que comer más, pero en las proporciones adecuadas de proteínas, grasas e hidratos de carbono. Por ello, es importante reconocer los cambios propios de esta edad, para estar atentos en los momentos de riesgo relacionados a la diabetes tipo 2, en estas etapas de transición.

Es común la selección de alimentos con alta densidad energética, es decir, mucha energía en poca cantidad, debido a que requieren mayor cantidad de calorías para poder llevar a cabo estos cambios, por lo que el apetito aumenta. Sin embargo, el riesgo está en el primer momento de la adolescencia, en donde duermen mucho y disminuye la actividad física.

Esto, aunado a antecedentes familiares de enfermedades crónico-degenerativas, como la diabetes mellitus, la obesidad y la hipertensión, entre otras, puede ocasionar que comiencen a haber cambios metabólicos que influyan en la ocurrencia de diabetes mellitus.

Esta enfermedad se encuentra entre las primeras causas de muerte en México, por lo que es de suma importancia monitorear los signos y síntomas que la caracterizan desde edades tempranas.

El mantenimiento del peso corporal, el hábito de realizar ejercicio y ser activos en la vida diaria, disminuyendo las horas de sedentarismo, así como una dieta correcta, son factores protectores para no desarrollar la diabetes mellitus tipo 2 desde la infancia. La obesidad es uno de los factores que están más asociados con esta enfermedad.

Una dieta suficiente en energía, con la ingestión apropiada de frutas y verduras que aportan principalmente vitaminas y minerales; cereales integrales que proporcionan fibra; alimentos de origen animal; grasas vegetales, como el aguacate, las nueces y las almendras; así como la ingestión de agua simple sin azúcares añadidos, son parte del tratamiento dietético adecuado en los adolescentes que manifiestan signos clínicos y alteraciones en el metabolismo de la glucosa.

Es de suma importancia un tratamiento multidisciplinario de profesionales de la salud (pediatra, endocrinólogo y nutriólogo), para el manejo de la diabetes mellitus en esta etapa de la vida.

**Clío Chávez Palencia.
Licenciada en Nutrición.**

**Maestra en Nutrición Humana - Orientación Materno-Infantil.
Doctora en Ciencias de la Salud Pública.
Universidad Jesuita de Guadalajara
ITESO.**



ITESO



Salmón con aroma de jengibre y frutos rojos

(6 porciones)



Av. Unión No. 322, Col. Obrera, Guadalajara, Jal.
Tel 01 (33) 3640 3590. www.eci.edu.mx
www.facebook.com/eciguadalajara

Ingredientes

- 1½ kg Salmón en lonja natural y con piel.
- 2 Chalotes (finamente picados).
- 1 Diente de ajo (finamente picado).
- 2 Tazas de frutos rojos (fresas, frambuesas y zarzamoras).
- 1 Taza de agua.
- ½ Taza de salsa de soya sin sal.
- 3 Cucharadas de vinagre de arroz.
- 2 Cucharadas de aceite de cocina.
- 2 Cucharadas de cebollín (finamente picado).
- 2 Cucharadas de jengibre fresco laminado.
- Sal y pimienta al gusto.

Procedimiento

1. Mezcle la salsa de soya con el vinagre, el aceite, el ajo, el chalote, el cebollín, el jengibre y el agua.
2. Divida la lonja de salmón en seis porciones de más o menos 200 gramos cada una. Póngalas en un refractario, marine con la mezcla anterior y déjelas tapadas en el refrigerador por espacio de una a dos horas.
3. Saque del refrigerador y permita que se ajuste a la temperatura ambiente. Introduzca el refractario al horno (precalentado por quince minutos a 180°C). Nunca lo haga cuando el recipiente aún se encuentre frío, pues podría romperse.
4. Hornee a 170°C por 20 o 25 minutos, dependiendo del grado de cocción que usted prefiera.
5. Saque del horno. Luego, con el jugo sobrante licue una de las tazas de los frutos rojos y cuele.
6. Emplate cada lonja de salmón horneada con un poco de esta salsa y añada más frutos frescos, acompañando tal vez con puré de papas o camote.

Se trata de un platillo completo y con un gran contenido de omega 3.

Sabías que...

A través del consumo de leche se puede favorecer una buena salud ósea, ya que es una buena fuente calcio, vitamina D y K.

El **calcio** es responsable de mantener la fuerza y densidad de los huesos. Juega también un papel importante en la protección contra el cáncer de colon y mama, además de mejorar la densidad ósea durante la menopausia.

La **vitamina D** ayuda a mantener los niveles adecuados de calcio en la sangre, mientras que la **vitamina K** activa la osteocalcina, principal proteína involucrada en la fijación de calcio en los huesos.

El calcio es uno de los minerales más importantes para el cuerpo humano. Sus necesidades están aumentadas en la etapa de crecimiento de los niños y adolescentes, pero su consumo durante toda la vida es necesario, pues si bien es cierto que a partir de los veinticinco a treinta años ya hemos desarrollado nuestra masa ósea completamente, el hueso no para de renovarse a lo largo de la vida, por lo que resulta fundamental proveernos del calcio necesario para mantener la densidad ósea y que esa renovación sea correcta, para evitar así el desarrollo de patologías como la osteoporosis.

Los lácteos son una excelente fuente de minerales, especialmente el calcio y su biodisponibilidad se incrementa en las leches fermentadas, como **Sofú!**, que es un alimento lácteo fermentado con *Lactobacillus casei* Shirota, el cual nos aporta también proteínas, calcio, vitaminas D y E; además es bajo en grasa y como todos los productos de la marca **Yakult** no contiene conservadores y puede ser consumido como parte de una dieta variada y equilibrada.



Testimonios de salud

La **Sra. Laura Sandoval Virgen** manifiesta que desde hace aproximadamente tres años empezó con un problema de diarrea, debido a la ingesta de comida en un pueblo. Cada temporada de lluvias y calor se le manifestaba con mayor fuerza.

Empezó a tomar antibióticos y con ello le recomendaron el consumo de probióticos. Ella los tomaba en forma de pastillas, hasta que un día fue a buscarlos a la farmacia y no los encontró, pero la dependiente del lugar le recomendó **Sofú!**.

Entonces fue que lo probó y hasta la actualidad lo sigue consumiendo porque se ha sentido muy bien. Cada que se siente mal lo consume. También le recomendaron que tomara **Yakult 40LT** a modo de prevención.



¡Juntos podemos dar esperanza de vida!

Luego de dos meses de la campaña **¡Juntos podemos dar esperanza de vida!**, el pasado viernes 9 de mayo se realizó la entrega del donativo a **"Mi Gran Esperanza A.C."**.

El Director de **Distribuidora Yakult Guadalajara**, el Sr. Masayoshi Hatakeyama, fue el encargado de ofrecer unas palabras a los asistentes, entre representantes de los medios de comunicación, madres de familia y niños, además de hacer la entrega simbólica de un cheque por 218,021.16 pesos a los pequeños con cáncer de **"Mi Gran Esperanza A.C."**, cantidad que servirá para beneficiar a setenta pacientes que son atendidos en el Hospital Civil de Guadalajara.

Gracias a todos los que hicieron posible dar esperanza de vida a los niños con cáncer de **"Mi Gran Esperanza A.C."**.



Yakult
Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V.

Centro de Atención a Clientes Yakult Eventos Gratuitos

Junio

- Actividad física y nutrición**
Martes 10 de junio. De 12:30 a 2:30 p.m.
- Estimulación cognitiva**
Miércoles 11 de junio. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.
- Descubriendo dónde nace la enfermedad**
Lunes 16 de junio. De 3:00 a 5:00 p.m.
- Manteniendo la energía vital**
Martes 17 de junio. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.
- Logros y metas**
Miércoles 18 de junio. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.
- Constelaciones familiares**
Miércoles 18 de junio. De 1:00 a 2:30 p.m.
- Taller de negociación y tolerancia con la familia**
Jueves 19 de junio. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.
- El poder de la mente, te enferma o te alivia**
Lunes 23 de junio. De 3:00 a 5:00 p.m.
- El valor de las relaciones humanas**
Martes 24 de junio. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.
- Cómo fortalecer mi negocio**
Miércoles 25 de junio. De 9:00 a.m. a 1:00 p.m.
- Aprendiendo a amarme**
Viernes 27 de junio. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.
- Aprendiendo a crear pensamientos positivos**
Lunes 30 de junio. De 3:00 a 5:00 p.m.

Julio

- Curso "Logrando una familia exitosa" (4 sesiones)**
Inicia lunes 7 de julio. De 3:00 a 5:00 p.m.
- Curso "Tomando el control de mi diabetes" (13 sesiones)**
Inicia miércoles 9 de julio. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.
- Próximamente cursos de verano**
Para mayor información consulte nuestra página web o acuda directamente al Centro de Atención a Clientes

Reserva tu lugar llamando al 3827-1330 y 3827-1306
CUPO LIMITADO, Av. Chopultepec No. 451
Esquina Montenegro, Colonia Obrera

Vida Sana 105.9 FM Yakult



Tema	Fecha
Educación en diabetes	13 de junio
Probióticos y productos Yakult	4 de julio

Escúchenos a través de la estación **"Éxtasis Digital 105.9 FM"**, de 8:30 a 10:00 a.m. en el espacio de **"Simplemente Adriana"**.

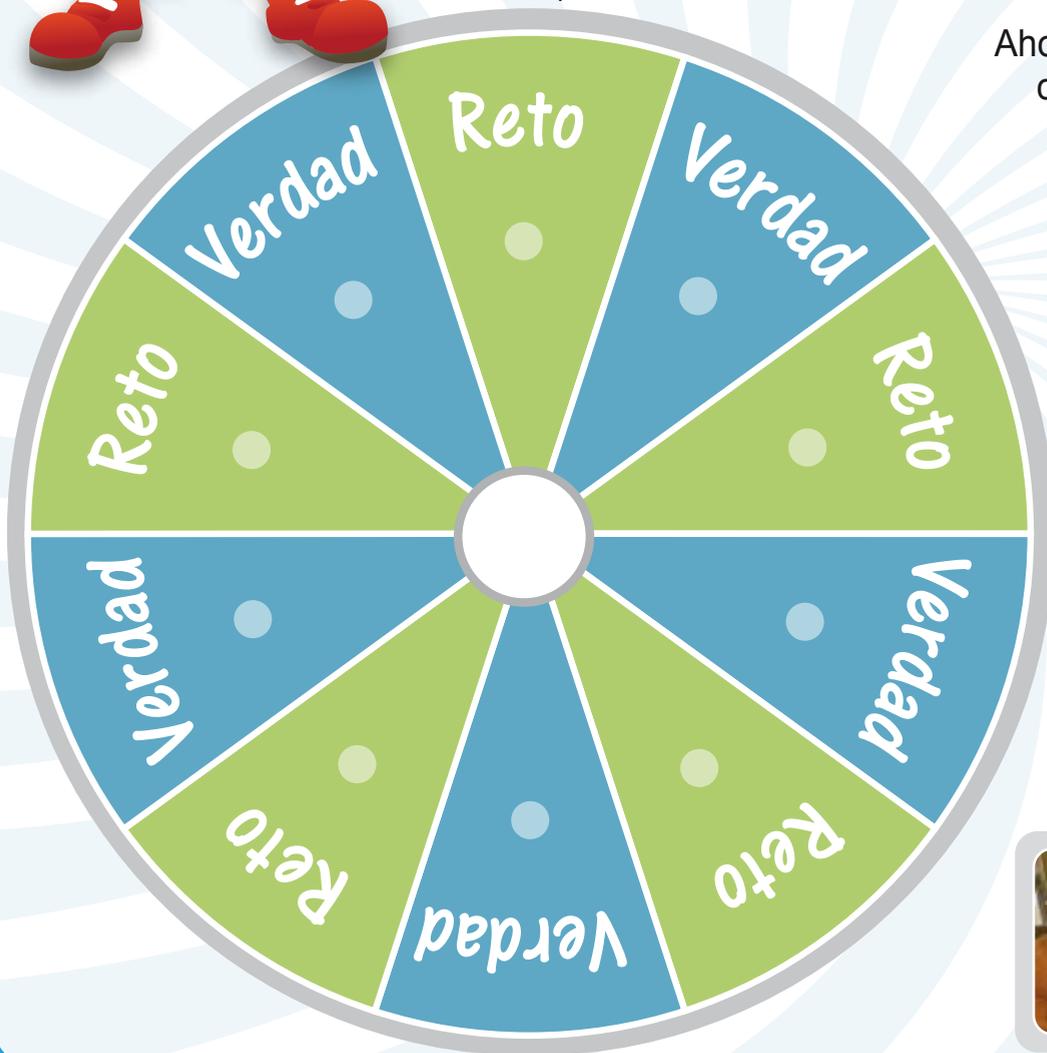


¿VERDAD O RETO?

Yakuamigo, ¿alguna vez has jugado “verdad o reto”? Se trata de una divertidísima actividad en la que se reúnen un grupo de amigos, quienes hacen una rueda.

Luego, por turnos, hacen girar una botella dentro de un tablero y al detenerse se le pregunta al participante la cuestión que señala la boca de la botella o se le castiga con el reto marcado, dependiendo del caso.

Ahora te invitamos a jugar ¿verdad o reto? con tu familia o tus amigos, usando un frasquito de **Yakult** y este tablero



Reto

- 1.- Dale un abrazo al de al lado.
- 2.- Llama a tu mamá y dile que la quieres.
- 3.- Date un regaderazo vestido.
- 4.- Cómete un diente de ajo.
- 5.- Resuelve este acertijo:
¿Qué animal tiene en su nombre todas la vocales?

Verdad

- 1.- Di el nombre de tu primer amor.
- 2.- Di a qué le tienes miedo.
- 3.- Qué es lo más asqueroso que has hecho.
- 4.- Di el nombre del Benemérito de las Américas.
- 5.- Dónde nació Ludwig Van Beethoven.

¡A divertirse!



FIGURANDO CON YAKULT

Gracias al pequeño **Abraham Cerda**, ganador del concurso “Figurando con Yakult”, quien construyó un carrito de carreras con frascos de **Yakult**.



38 AÑOS DE
DELICIOSA
TRADICION

Restaurant - Bar Japonés



Clínica Oftalmológica seemax LASER

Semana del queratocono del 9 al 13 de Junio

Tratamiento del queratocono mediante anillos corneales
intraestromales y crosslinking corneal

El queratocono es una enfermedad del ojo progresiva,
produce adelgazamiento y deformidad de la córnea,
disminuyendo la agudeza visual

**Festeja a papá con 20%
de descuento en sus lentes**

Apoyamos su economía

Seemax LÁSER ; corrección de la vista con LASER,
para problemas de miopía, astigmatismo e
hipermetropía

Atendemos:

- Ojo Diabético ● Cataratas ● Glaucoma
- Retina ● Miopía ● Hipermetropía
- Astigmatismo ● Adaptación de lentes
de armazón ● Lentes de contacto
y otros estudios



Cupón 50%

de descuento en consulta, valido por el mes de junio
(previa cita).

RESERVACIONES
38260094 / 38251880

Avenida de la Paz #1701, Col. Moderna, Guadalajara, Jalisco.

Responsable: Dr. Francisco J. Guerrero Cuevas, Ced. Prof. 406722

Av. San Ignacio No.140
Col. Jardines de San Ignacio
(Chapalita)

Tels: (33) 3121-1689, 3121-1705

Av. Río Nilo No. 2836

Col. Jardines de la Paz. Guadalajara, Jalisco

Tels: (33) 3639-7640, 3639-9516

Fax: 3659-0587

seemax_laser_gdl@hotmail.com