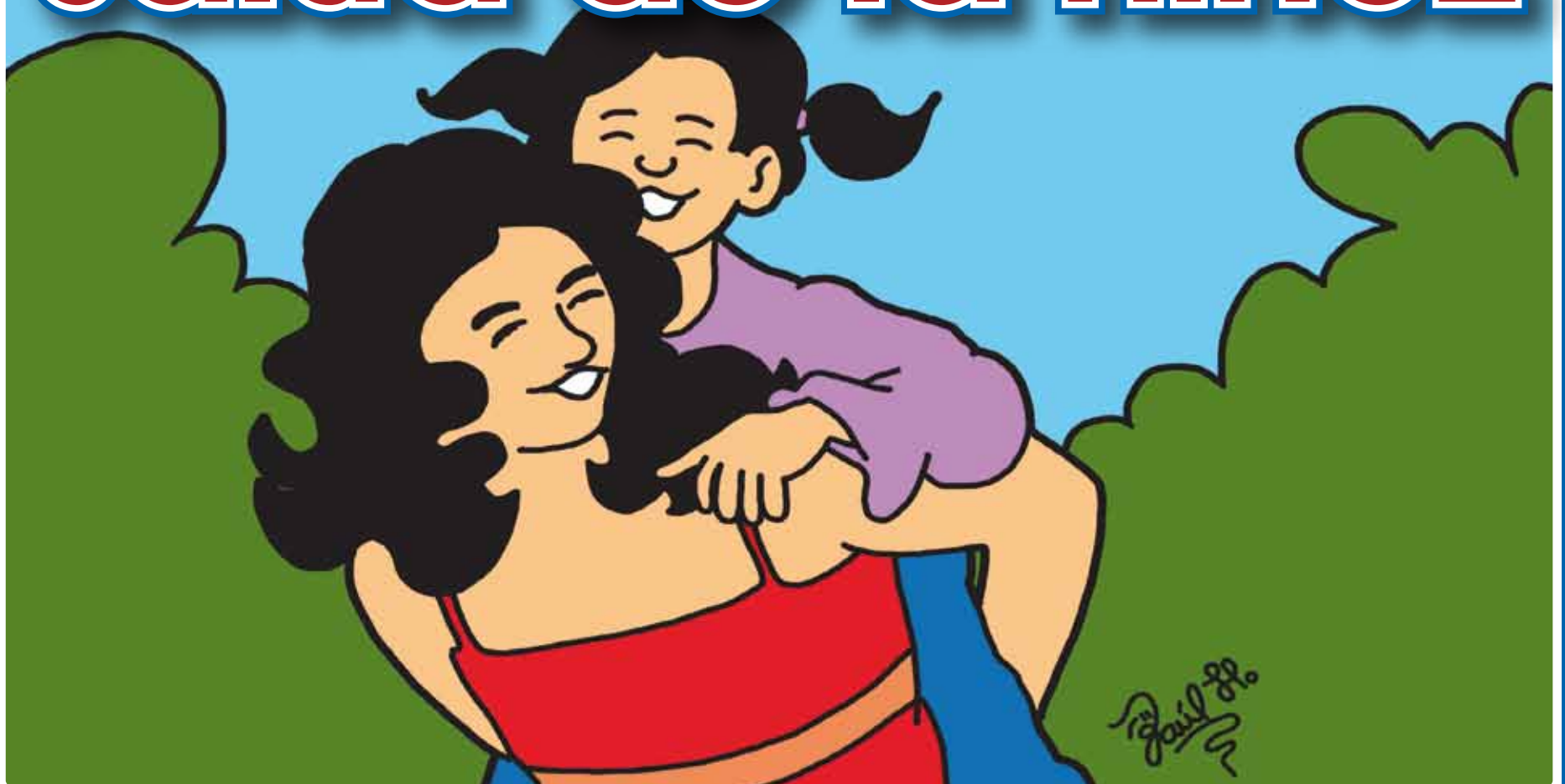


Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Marzo de 2018 / Año XXIV / No. 281 / Distribución Gratuita

El derecho a la salud de la niñez



De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, no solamente la ausencia de enfermedades, esto adquiere una gran importancia en los niños, ya que son más vulnerables. Por ello, la niñez debe gozar de los beneficios de la seguridad social, así como tener derecho a crecer y desarrollarse con buena salud. Con este fin se les debe proporcionar, tanto a los niños como a sus madres, la atención prenatal y posnatal, además de cuidados especiales.

Atentamente / Comité Editorial

Estado mundial de la salud infantil

La salud y la enfermedad forman un proceso continuo, en uno de sus extremos se encuentra la muerte prematura, muchas veces prevenible, mientras que en el otro está el estado de máxima salud.



En la zona media de esta línea se encuentra la mayoría de la población, fundamentalmente los adultos. Los niños, al igual que las personas de la tercera edad, están más “cargados” hacia el polo de la enfermedad, debido a su vulnerabilidad. La salud es importante no solo por ser un factor fundamental de la buena calidad de vida, sino también porque es garantía de la supervivencia de la especie, lo cual es particularmente relevante en el caso de los niños. Sin embargo, la salud de la niñez no está tan consolidada como a veces pareciera.

Según la Organización Mundial de la Salud, el riesgo de muerte de un niño es más alto durante el primer mes de la vida, cuando son primordiales un parto seguro y los cuidados neonatales eficaces.

A nivel mundial, el nacimiento pretérmino, la asfixia en el parto y las infecciones causan la mayoría de las muertes del recién nacido. En la siguiente etapa, es decir, desde un mes hasta

los cinco años de edad, las principales causas de deceso infantil son la pulmonía, la diarrea, la malaria, el sarampión y el virus de la inmunodeficiencia humana, de tal modo que casi cuatro millones de niños mueren cada año dentro del primer mes de vida.

La desnutrición por su parte contribuye con más de la mitad de todas las muertes infantiles. Cerca de veinte millones de niños menores de cinco años están gravemente subalimentados, lo cual los hace más vulnerables a las enfermedades y a la muerte temprana.

Es importante señalar que en general la salud está determinada por muchos factores sociales, sin embargo en el caso de la salud materna, del recién nacido y los niños, tales elementos son mucho más importantes.

Dichos factores están relacionados con la distribución de la riqueza, el poder y los recursos, mismos que a su vez están relacionados por las decisiones políticas. La pobreza y la desigualdad contribuyen a gran parte de la mortalidad materno-infantil.

La pobreza afecta a la mortalidad materno-infantil a través de una serie de mecanismos. Por ejemplo, una dieta deficiente y la inseguridad de la alimentación aumentan el riesgo de enfermedad y malnutrición; las pobres condiciones ambientales contribuyen a su vez a una vivienda, un suministro de agua y una atención sanitaria de muy baja calidad; mientras que la pobreza familiar reduce la búsqueda de la atención en caso de enfermedad.

Asimismo, la pobreza y la falta de acceso a cuidados sanitarios pueden estar condicionadas por los conflictos bélicos, desplazamientos de población y emergencias naturales, como inundaciones, tsunamis, erupciones volcánicas, huracanes, etc. Todos estos generan una alta incidencia de enfermedades que afectan muy negativamente la salud materno-infantil, la cual también está influida por la discriminación de género, el bajo nivel educativo de muchas mujeres y las pocas oportunidades de conseguir un empleo bien remunerado.

Por todos estos factores, las tasas de supervivencia infantil se diferencian significativamente en el mundo. Tres cuartas partes de las muertes en niños ocurren en África y Asia Suroriental; además, dentro de cada país los niveles de mortalidad son más altos en áreas rurales y entre las familias más pobres y menos educadas.

Ante esta situación y a pesar de la aparente situación de buena calidad de vida y salud de la población infantil en la sociedad occidental, la salud de los niños debe ser cuidada y protegida de los muchos riesgos que la amenazan.

Dichos riesgos se reducen aumentando la calidad de los cuidados durante el embarazo, el parto y el período neonatal, subrayando la importancia que tiene la lactancia materna como medio exclusivo de alimentación, la cual ayuda a prevenir la diarrea entre los niños más pequeños.

Por otro lado, el tratamiento para los niños enfermos con diarrea con sales de rehidratación oral es sumamente seguro. De hecho, más de cincuenta millones de vidas infantiles se han salvado en los últimos veinticinco años en todo el mundo gracias a este tratamiento.



Los niños representan el futuro, por ello su crecimiento y desarrollo saludable deben ser una de las máximas prioridades para todos. Los recién nacidos e infantes pequeños son especialmente vulnerables frente a la malnutrición y las enfermedades infecciosas, problemas que pueden ser prevenidos la mayor parte de las veces.

Comité Editorial

Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Rafael Humberto Rivera Cedano, Rosa Aurora Gutiérrez Barrera. **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, Manzanillo: 0131-4333-6936, Tepic: 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

La salud de la niñez mexicana

Pese a los importantes avances en materia de salud en nuestro país aún queda mucho trabajo por hacer. De acuerdo a la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012, durante el 2010 se registraron 28,865 muertes en menores de cinco años, muchas de las cuales podrían haberse evitado mediante la intervención oportuna o acciones sobre los factores de riesgo y los determinantes sociales.



En México, la sordera congénita es la causa más común de discapacidad neurosensorial en el recién nacido. El tamiz neonatal, una prueba que se realiza a los recién nacidos para detectar posibles alteraciones en el metabolismo y diversas enfermedades congénitas antes de que se manifiesten, permite la detección temprana de este problema auditivo, por lo que se debe llevar a cabo en los primeros veintiocho días de vida.

Entre las prioridades de atención hacia la población infantil se encuentra disminuir la mortalidad infantil, compromiso mundial que se encuentra entre los Objetivos de Desarrollo del Milenio, acuerdo firmado en la ONU en el año 2000 con las metas, cuantificadas y cronológicas, que el mundo ha fijado para luchar contra la pobreza extrema en sus diferentes dimensiones: Hambre, enfermedad, ingresos, falta de vivienda adecuada, exclusión social, problemas de educación y sostenibilidad ambiental, entre otras.

En México, la tasa de mortalidad infantil por cada mil niños nacidos vivos ha disminuido de 28.0 en 2003 a 18.8 en 2005 y 14.2 en 2007.

Este logro se debe en gran medida a las diversas intervenciones dirigidas a reducir estas cifras, entre ellas las del Programa de Prevención de la Mortalidad Infantil, el cual incluye la previsión y el tratamiento de infecciones respiratorias agudas y la enfermedad diarreica aguda en los menores de un año.

Entre las acciones más recientes destaca la introducción con carácter universal de la vacunación contra rotavirus en niños menores de siete meses, así como de infecciones respiratorias bajas (especialmente contra *Haemophilus influenzae* tipo b e influenza) a menores de un año.

No obstante, tanto las infecciones respiratorias agudas y la enfermedad diarreica aguda persisten como problemas relevantes de salud en los niños.

Por otra parte, los accidentes en niños de uno a cuatro años se sitúan dentro de las primeras causas de muerte. Es importante destacar que el deceso no es la única consecuencia de los percances, pues deben considerarse, en los casos no mortales, la pérdida de las actividades cotidianas, en la escuela y el trabajo, durante la hospitalización y convalecencia, además de las secuelas, muchas veces incapacitantes de por vida, que requieren programas de rehabilitación prolongados y costosos.

En cuanto a los adolescentes, si bien se trata de un grupo de edad relativamente saludable que ha superado la etapa crítica de mortalidad y morbilidad de la infancia, que aún no se enfrenta a los problemas de salud de la etapa adulta, sus comportamientos comprometen su bienestar presente y futuro. Se ha documentado que las decisiones tomadas en la adolescencia son determinantes para el porvenir de un individuo.

Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012, el 9.2% de los adolescentes consumen tabaco (12.3% hombres y 6% mujeres). En promedio, fumaron por primera vez a los 14.6 años y no se observa diferencia entre el género. El 15.8% inició a los doce años o antes, 50.5% entre los trece y quince años y el 33.7% de los dieciséis a diecinueve años.

Cabe señalar que de los adolescentes fumadores diarios, el 6.6% refiere que fuma su primer cigarro en los primeros treinta minutos después de levantarse, lo cual es un indicador de la adicción a la nicotina.

En 2012, 28.8 y 21.2% de los hombres y las mujeres, respectivamente, refirió consumir bebidas alcohólicas. Menos del 1% de los adolescentes abusa del alcohol diariamente, 2.3% lo hace de manera semanal, 5.8% mensual y 7.2% ocasionalmente.

El porcentaje de adolescentes de 12 a 19 años de edad que han iniciado su vida sexual alcanza el 23%, con una proporción mayor en hombres (25.5%), en relación a las mujeres (20.5%). Esta cifra es superior a la reportada en la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición realizada en 2006, la cual reportó que el 15% de adolescentes habían iniciado ya su vida sexual, 17% entre los hombres y 14% las mujeres.

Del total de adolescentes sexualmente activos, el 14.7% de los hombres y 33.4% de las mujeres no utilizaron ningún método anticonceptivo en su primera relación sexual. Entre los métodos más utilizados por este grupo de edad se ubica el condón con 80.6%, mientras que cerca del 6.2% indicó el uso de hormonales.

En cuanto al embarazo, los resultados muestran que del total de las mujeres adolescentes de 12 a 19 años que tuvieron relaciones sexuales, la mitad (51.9%) alguna vez ha estado embarazada.

Por otro lado, al considerar la creciente importancia de los casos de diabetes e hipertensión en edades tempranas, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012 fue la primera en incluirlas.

En lo que se refiere al diagnóstico previo de diabetes, únicamente el 0.7% reportó haberlo recibido, mientras que 1.8% de los adolescentes fue diagnosticado con hipertensión.



La salud de los niños y adolescentes se encuentra en el centro de las preocupaciones de la agenda mundial en salud. La muerte de un niño en todas las sociedades es una tragedia, pero al sufrimiento que este evento causa en la familia hay que añadir el potencial humano perdido. En México se han registrado avances importantes en la salud de los niños, lo que se refleja en una reducción significativa de la mortalidad infantil en más de 50% en la última década.

La nutrición de la niñez mexicana

Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012, más de 300,000 menores de cinco años de edad presentan bajo peso, más de 1.4 millones tienen baja talla y más de 170,000 sufren de emaciación, es decir, un peso inferior al que corresponde a la estatura, lo cual es un importante indicador de la mortalidad entre los niños menores de cinco años y suele ser el resultado de la escasez aguda de alimentos o las enfermedades (UNICEF).



La desnutrición en los niños menores de cinco años tiene efectos adversos en su crecimiento, desarrollo y salud, en tanto que a mediano y largo plazo acarrea importantes consecuencias en el rendimiento escolar e intelectual, el desarrollo de sus capacidades, el trabajo y el ingreso laboral en los adultos, lo que repercute en el desarrollo social.

Sin embargo, se observa en el contexto nacional una clara y significativa disminución de las diferentes formas de desnutrición a lo largo de casi un cuarto de siglo de monitoreo a través de las diferentes encuestas de nutrición.

La baja talla es reflejo de los efectos negativos acumulados a lo largo del tiempo. No obstante, este retardo en el crecimiento ha tenido una franca disminución en la población preescolar al pasar del 26.9% en 1988 al 13.6% en 2012. Tal y como ha sucedido históricamente, la mayor prevalencia de talla baja tiene lugar en el sur del país y la menor en la zona norte de la república.

Estas altas prevalencias son de gran trascendencia, dados los efectos adversos de la desnutrición crónica en la morbilidad, mortalidad y el desarrollo psicomotor del niño, así como en el desempeño intelectual y físico del escolar, el adolescente y el adulto, lo que se traduce en desventajas de por vida en el desarrollo de sus capacidades. Por otro lado, la prevalencia de sobrepeso y obesidad en menores de cinco años ha registrado un ligero ascenso a lo largo del tiempo, de casi 2% de 1988 a 2012 (de 7.8 a 9.7%, respectivamente). El principal incremento se registra en la región norte del país, con una prevalencia de 12% en 2012.

Para la población en edad escolar (de 5 a 11 años), la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad en 2012, utilizando los criterios de la Organización Mundial de la Salud, fue de 34.4% (19.8 y 14.6%, respectivamente). Para las niñas esta cifra es de 32% y para los niños es mayor con 36.9%. Atenuar esta tendencia es importante porque la obesidad repercute de manera importante en la salud y el desempeño a lo largo del curso de la vida. La prevalencia de peso excesivo en los adolescentes ha aumentado en forma notable, casi tres veces en veinticinco años de seguimiento a partir de las encuestas de nutrición.

Así, 35% de los adolescentes mexicanos tiene sobrepeso u obesidad. En el ámbito nacional esto representa alrededor de 6.3 millones de individuos entre los 12 y 19 años de edad, además indica que más de uno de cada cinco adolescentes tiene sobrepeso y uno de cada diez presenta obesidad.

De acuerdo con los datos encontrados en la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012, la prevalencia de anemia sigue siendo un problema serio en México, especialmente en los niños menores de cinco años y muy en particular en los de 12 a 24 meses de edad, en los cuales, a pesar de que ha disminuido el trastorno 16.6% en los últimos trece años, todavía se detectan prevalencias que indican un riesgo elevado y la necesidad de reforzar acciones de manera urgente.

La anemia tiene graves consecuencias sobre el desarrollo de la capacidad de pensamiento abstracto, las matemáticas, la resolución de problemas y el lenguaje, cuando se presenta en niños menores de dos años. De no ser prevenida y atendida en este periodo los efectos adversos resultan irreversibles.

La causa más frecuente de anemia en México es la dieta deficiente en hierro o una alimentación con un alto contenido de fitatos (sustancias que inhiben la absorción de nutrientes y disminuyen el valor nutritivo de los alimentos).

Los resultados sobre las prácticas de lactancia materna en México muestran que están muy alejadas de lo que recomienda la Organización Mundial de la Salud y que serían compatibles con una óptima salud y supervivencia del niño. La lactancia materna exclusiva bajó casi 8% en México entre 2006 y 2012, siendo el descenso en el medio rural todavía mayor.

Este hallazgo es preocupante para la salud pública porque la lactancia ofrece protección contra las enfermedades más comunes de la infancia que son las principales causas de mortalidad. El pobre desempeño de los indicadores de lactancia se debe a una temprana introducción de fórmulas lácteas y de la alimentación complementaria. Sin embargo, estos datos no son sorprendentes cuando se considera que el medio en el que se desarrolla y vive la mujer mexicana es hostil a la lactancia materna.

La proporción de adolescentes que participó en la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012 y que estaban en riesgo de tener un trastorno de la conducta alimentaria fue de 1.3% (1.9% en el sexo femenino y 0.8% en el masculino). La conducta alimentaria de riesgo más frecuente entre las adolescentes fue la preocupación por engordar, mientras que en los varones fue hacer ejercicio para perder peso.



La nutrición es uno de los pilares de la salud y el desarrollo. Una alimentación adecuada promueve la salud de las madres, los lactantes y los niños pequeños, refuerza también el sistema inmune, reduce el riesgo de sufrir enfermedades como la diabetes y las afecciones del corazón, además de prolongar la vida. Por otra parte los niños sanos aprenden mejor, mientras que en su edad adulta son más fuertes y productivos, encontrándose en mejores condiciones para desarrollar al máximo su potencial.

Recomendaciones para niños sanos

La atención y los cuidados que reciben los niños en su ambiente familiar durante los primeros años de vida definen muchas de sus características en la etapa adulta.

En la mayoría de las veces esto es más importante que la carga genética heredada por los padres, por lo que es necesario adquirir desde el nacimiento estilos de vida activos y saludables, que nos lleven a un desarrollo integral óptimo.



A continuación, le proporcionamos algunos consejos incluidos en la "Guía para el cuidado de la salud" del Instituto Mexicano del Seguro Social.

La lactancia materna

La leche materna es el alimento ideal para el niño. Contiene todos los elementos nutritivos que necesita para su crecimiento y desarrollo, así como las sustancias que lo protegen contra infecciones y alergias.

La cantidad y calidad de la leche materna es suficiente por lo que no es necesario dar otros alimentos (como agua, té o jugos), antes de los seis meses de vida.

Los bebés que son amamantados tienen menos probabilidades de ser niños o adultos obesos. Además, amamantar al bebé estrecha los lazos de afecto entre la madre y su hijo, por eso es primordial que sea una experiencia agradable y tranquila para ambos.

La vacunación

Las vacunas son sustancias que contienen virus o bacterias atenuados, muertos o fragmentos que al introducirse en el cuerpo estimulan su sistema de inmunológico para generar defensas (anticuerpos) que lo protegen contra enfermedades graves. Por ello, procure tener al día las vacunas de sus hijos de acuerdo al esquema de vacunación vigente.

Tamiz neonatal

Hay niños que nacen con enfermedades, como el hipotiroidismo congénito, entre otras. Durante los primeros días de vida estos pequeños no presentan síntomas, sin embargo en silencio estos trastornos van dañando al cerebro y otros órganos del bebé, de tal manera que si no se detectan a tiempo y no se da el tratamiento antes de que aparezcan las manifestaciones de la enfermedad, los daños serán irremediables e incluso podrían causarle la muerte.

Para evitar este daño y detectar a tiempo estas enfermedades, es necesario realizar una prueba al bebé tomando unas gotas de sangre por punción del talón. Éste se recomienda realizarlo del tercer al quinto día de vida. A este estudio se le conoce como "tamiz neonatal".

Nutrición

El primer año de vida es la etapa de mayor crecimiento de los niños. Su medición bimensual les permite a los padres y al personal de salud saber si el pequeño tiene un crecimiento y desarrollo óptimos. No obstante, algunas enfermedades pueden afectar este proceso, siendo una señal para acudir al médico cada dos meses para pesar, medir y evaluar el estado de nutrición de su hijo.

Posteriormente, los niños de uno a cuatro años de edad pueden presentar algunos problemas nutricionales como desnutrición, sobrepeso y obesidad, por lo que es importante evaluar el estado de nutrición de los niños por lo menos una vez al año. Esto permitirá saber si tiene un crecimiento y desarrollo adecuados.

A esta edad es importante establecer buenos hábitos de alimentación, los cuales perdurarán a lo largo de su vida, por lo que es importante considerar lo siguiente:

- Establezca horarios fijos para los alimentos.
- Procure que las comidas sean en familia.
- Evite discusiones o regaños a la hora de comer.
- Evite que el niño coma viendo televisión.

- Varíe los colores, texturas, formas, sabores, olores y temperaturas de los platillos.
- Incluya en cada una de las comidas principales verduras y frutas frescas.
- Evite refrescos, jugos y néctares industrializados, galletas, pastelitos, frituras, dulces, así como comida rápida.

Actividad física

Son muchos los beneficios físicos y mentales que puede aportar el deporte en la salud de los niños, como por ejemplo prevenir la aparición de enfermedades cardiovasculares o lesiones musculares, aumentar la flexibilidad, facilitar el conocimiento del cuerpo, favorecer el desarrollo motriz y la coordinación. Por otra parte, los pequeños ganan seguridad en sí mismos, aumentan su autoestima y favorecen su autonomía.

Resulta también beneficioso para sus relaciones personales y en el grupo social que les rodea, aprendiendo a integrarse y obteniendo bienestar físico y psicológico; y es una buena manera de canalizar su energía y a aprender a relajarse.



Muchos de los hábitos y costumbres que se adquieren desde la familia acompañan a las personas a lo largo de toda la vida. Como padres tenemos la obligación de inculcar a nuestros hijos los valores necesarios para que desarrollen estilos de vida saludables y favorecer así su desarrollo integral.

La obesidad

Con 35% de niños y adolescentes con sobrepeso y obesidad, México sigue ocupando el primer lugar en este tema entre los países de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE).

Le siguen Estados Unidos con 31% y Canadá con 24.5%. El promedio en los países miembros es de 15.5%.



La obesidad, es hoy por hoy uno de los problemas más serios de salud que enfrentan las y los adolescentes.

Ésta, se define como una enfermedad crónica no transmisible que se caracteriza por el exceso de tejido adiposo en el organismo, que se genera cuando el consumo energético es superior al gasto energético durante un período suficientemente largo.

La obesidad incrementa el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y también algunos tipos de cáncer, la afección en la que la obesidad como factor de riesgo independientemente tiene mayor repercusión es la diabetes.

La obesidad comúnmente comienza en la infancia entre las edades de 5 y 6 años y durante la adolescencia.

Los estudios han demostrado que el niño que es obeso entre las edades de 10 a 13 años tiene 80% de probabilidad de convertirse en un adulto obeso. Es el trastorno metabólico más frecuente en los países desarrollados, afectando a un 25% de la población.

La prevalencia en la edad infantil se aproxima al 3%, según la Encuesta Nacional de Exámenes de Salud y Nutrición, el 14% de los niños entre 6 y 11 años tienen sobrepeso.

De esta forma, la obesidad es el riesgo de salud más serio después del cigarrillo en Estados Unidos (1999).

La obesidad está relacionada con problemas psicosociales, tales como:

- La depresión.
- El *bullying*.
- La estigmatización.

Por lo tanto, es de gran importancia desarrollar e implementar programas de intervención que incluyan la actividad física y promoción de hábitos dietéticos saludables que estén sustentados en evidencia científica y que hayan demostrado ser efectivos en la prevención y tratamiento de la obesidad.

Fundamentalmente, la Secretaría de Salud Jalisco busca conocer la prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes.

Para ello, la sensibilización, capacitación y supervisión al personal de salud es de suma importancia para realizar acciones de prevención a través del cálculo del índice de masa corporal en unidades de primer nivel de atención.

Lo anterior, permitirá definir e implementar medidas de orientación alimentaria que doten de conocimientos, capacidades y actitudes a las y los adolescentes para enfrentar los riesgos a los que están expuestos y generar conductas y hábitos alimentarios más saludables que garanticen su salud presente y futura.

Una estrategia que ha demostrado ser viable y promete resultados positivos en el tratamiento de la obesidad infantil, es la implementación de programas de intervención que incluyan a la familia en el tratamiento.

La estrategia de **Módulos de Bienestar Familiar** tiene como objetivo general prevenir, controlar y disminuir la morbilidad de obesidad, diabetes mellitus y las enfermedades con riesgo cardiovascular a través de la **familia** bajo un **“manejo interdisciplinario”**.



En el estado de Jalisco contamos con 16 Módulos de Bienestar Familiar distribuidos en las 13 regiones sanitarias. Durante 2017 se realizaron 1,726 consultas médicas a adolescentes, de los cuales el 100% se turnó a la consulta de nutrición, el 67% a consulta psicológica y un 45% más acudió directamente a consulta de nutrición.



Dra. Ana Abigail de Alba Macías.
Responsable Estatal del Programa de Adolescencia.
Secretaría de Salud Jalisco.

Leche humana en niños prematuros

La Organización Mundial de la Salud recomienda la lactancia materna desde el nacimiento hasta los dos años o más de edad.

Lo anterior no excluye a los recién nacidos prematuros, que son bebés nacidos antes de la semana 37 de gestación.

En nuestra época, cada vez es más común la supervivencia de los recién nacidos prematuros gracias a los conocimientos en atención de la salud y los avances tecnológicos que ya existen a nivel hospitalario.

Por lo cual, la alimentación en esta etapa es fundamental desde el inicio, por que contribuirá no solo al crecimiento y desarrollo, sino también a la protección al entorno hospitalario y a su adaptación al medio ambiente.

La leche humana aporta todos los nutrientes, pero además contribuye con factores protectores que se encuentran únicamente en la leche humana.

Es el caso de enzimas que ayudan a la digestión y factores antimicrobianos que protegen frente a infecciones, además de todos los componentes inmunológicos que ayudan a prevenir enfermedades durante la infancia y en la etapa adulta.

En la actualidad, se han desarrollado alternativas de alimentación, se les conoce como sucedáneos de la leche humana o fórmulas infantiles.

Sin embargo, estos únicamente aportan los nutrientes y no los factores protectores, por lo cual solo se recomiendan cuando no se dispone de leche humana, ya sea de la madre del recién nacido prematuro o de leche humana pasteurizada de algún banco de leche humana.

Es muy importante que una madre que tuvo un hijo prematuro, inicie la estimulación y extracción de leche humana desde el nacimiento de su bebé, así sean pocas gotas.

Así, con la estimulación y la frecuente extracción, logrará estimular una mayor cantidad de leche y logrará una recuperación más rápida de su hijo por la protección inmunológica que únicamente se encuentra en la leche humana.

Además, si el recién nacido está hospitalizado por un tiempo prolongado, se debe continuar con la extracción y así mantener una producción adecuada de leche humana cuando el bebé esté en el hogar con su mamá para que siga beneficiándose del mejor alimento para el ser humano.



La leche humana varía en su composición nutricional, va dependiendo del tiempo de lactancia y abarca desde el calostro, que es la primera secreción de leche con altas cantidades de factores protectores para el intestino del bebé.

Le sigue la leche transicional y posteriormente la leche madura, que cumplen con las necesidades nutricionales del bebé.

Pero además, en la madre con hijo prematuro la composición de la leche humana se adapta a este nacimiento para proveer leche humana con condiciones propias de cada hijo prematuro, fortaleciendo su sistema digestivo y previniendo enfermedades comunes para esta etapa.

Por ello es importante que el bebé prematuro se alimente con leche humana.

Los principales cambios en la composición de la leche humana de madre con bebé prematuro son:

- Contiene menor cantidad de lactosa, lo que mejora su tolerancia en el bebé.
- Contiene oligosacáridos que ayudan al desarrollo de la flora o microbiota intestinal, que ayuda a prevenir enfermedades del sistema digestivo.

- Contiene nutrientes esenciales naturales, lo que permite el aprovechamiento de todos ellos sin dejar en exceso residuos en su intestino y evitan su sobrecarga en el intestino.

- Previene la enterocolitis necrotizante al aportar cantidades importantes de inmunoglobulinas que evitan que las bacterias invadan el sistema digestivo y se aprovechen de la inmadurez gastrointestinal del bebé prematuro.

Es muy importante que una madre en etapa de lactancia no se desanime al creer que tiene poca producción de leche, hay que recordar que el organismo del recién nacido tiene una capacidad pequeña en su estómago.

Además, la leche humana es de muy fácil digestión por lo que el recién nacido alimentado con leche de su mamá no tiene horarios para su alimentación, esto se le llama lactancia materna a libre demanda y es totalmente normal que pida el bebé alimento de forma frecuente.

Debemos apoyar a las madres en etapa de lactancia y dar confianza en que la leche humana es el mejor alimento que se puede ofrecer al recién nacido, además otorga innumerables ventajas que otras formas de alimentación, como es el caso de las fórmulas infantiles, no pueden proporcionar.



Universidad de
Guadalajara

Dr. en C. Jorge Castro Albarrán.
Profesor Investigador del Departamento de
Ciencias de la Salud y Ecología Humana.
Centro Universitario de la Costa Sur (CUCSUR).
Universidad de Guadalajara.

Derechos de los niños y niñas con cáncer

"No hay causa que merezca más alta prioridad que la protección y el desarrollo del niño, de quien dependen la supervivencia, la estabilidad y el progreso de todas las naciones y, de hecho, de la civilización humana".

Plan de Acción de la Cumbre Mundial a favor de la Infancia, 30 de septiembre de 1990.

Dentro de cualquier sistema de salud, ya sea público o privado, para otorgar una atención de excelencia en el diagnóstico y tratamiento de nuestros niños con cáncer, se debe contar con un equipo multidisciplinario integrado por profesionales médicos y quirúrgicos de la pediatría, esto es, con extenso conocimiento del área de la onco-hemopatología pediátrica y de todos los servicios de apoyo que lo conforman, como es el de enfermería, cuidados paliativos, psicólogos, peditricas, radiólogos, trabajadoras sociales, entre otros.

Los tipos de cáncer más frecuentes en menores de 15 años en nuestro país son las leucemias, los tumores del sistema nervioso central, los linfomas y el resto corresponden a tumores sólidos.

El cáncer infantil posee características propias definidas, cada una con un nombre, un tratamiento y un pronóstico muy específico.

Hay muchos síntomas y debe de ser motivo para prestarles atención.

Por ejemplo, el dolor, los cuales en caso de que éste no los deje jugar, que no se le pase solo o que no se calme con medicamentos. También hay que estar atentos a los sangrados en cualquier sitio y sin causa aparente; a la aparición de hematomas (moretones) en lugares donde no es frecuente que los chicos se golpeen; las masas, tumores o bolas en el abdomen; renqueo todo el tiempo y los crecimientos de los ganglios en el cuello, axilas o ingles de manera importante y persistente debe de ser llevado a su pediatra para su valoración. Se debe sensibilizar y concientizar a la comunidad respecto de esta problemática y de la necesidad de un acceso rápido al diagnóstico y al tratamiento adecuado.

Se deben orientar las acciones hacia el fomento de una mayor calidad de vida de los niños. Los niños con cáncer se enfrentan a diferentes situaciones, como son las terapias agresivas, hospitalizaciones constantes, controles médicos, además de tener que mediar con la idea de la muerte y el sufrimiento, lo cual también requiere apoyo psicosocial tanto para el niño como para los familiares. El pronóstico y el costo del tratamiento dependerán del tipo de cáncer que presente el niño o niña y de lo avanzado que se encuentre éste al momento de hacer el diagnóstico. Pero lo más preocupante, a pesar del alto costo del tratamiento, es que existen las desigualdades que se detectan en el acceso a un tratamiento ideal.

Todo niño tiene derecho a la vida, al tratamiento de la enfermedad, a la rehabilitación y la educación. Es un derecho que se puede vulnerar fácilmente cuando no se cuenta con las instalaciones adecuadas, con el personal adecuado, con los medios suficientes y mucho menos cuando no se vela por el cumplimiento de los derechos de los niños.

En muchos países del mundo, incluyendo el nuestro, existe una campaña enfocada a los niños con cáncer y en donde se establece que tienen derecho:

- Al juego, esparcimiento y diversión.
- A volver a su hogar con su familia.
- A la educación.

- Al tratamiento del dolor.
- A la información de su enfermedad.
- A la decisión de su tratamiento (principalmente los padres).

Es una esperanza y un trabajo arduo y permanente para que estos niños puedan tener una atención adecuada en los hospitales de la República Mexicana.

En Mi Gran Esperanza, A.C. tenemos 23 años apoyando a niños y jóvenes de escasos recursos y contamos con la certificación del CEMEFI (Centro Mexicano para la Filantropía) a nivel óptimo en los indicadores de Institucionalidad y Transparencia. ¿Cómo ayudar? Entre a www.migranesperanza.org

¡Gracias!

**Dr. Jorge Huerta.
Hospital Mi Esperanza.**

**¡Juntos podemos dar
esperanza de vida!**

Por cada producto de la marca **Yakult** que adquieras, estarás colaborando para dar esperanza de vida a niños con cáncer de Mi Gran Esperanza, A.C.

Del 1 de marzo al 30 de abril 2018
Válido en Jalisco y Colima

Yakult
Distribuidor: TAP Quilómetros S.A. de CV
Mi Gran Esperanza

Invertir en experiencias

Cuando hablo de mi infancia, siempre platico las aventuras que mi padre nos hacía pasar, hasta me emocio y la piel se me pone de gallina cuando recuerdo aquel viaje que hicimos por el sureste.

El objetivo, llegar a Isla Mujeres, una isla ubicada en el mar Caribe. Salimos de Guadalajara, mis padres, mis cuatro hermanos, que por cierto el más grande llevaba la pierna enyesada, mis abuelos maternos, una tía y yo.

Todos, más las maletas, nos trepamos en una camioneta Combi VW rumbo a nuestro viaje de ensueño. Donde nos llegaba la noche nos quedábamos a dormir y así recorrimos el país conviviendo la familia, cantábamos la telaraña y otras canciones a capela, para hacer el viaje ameno.

Hasta llegar a nuestro destino en donde nos quedamos una semana, Isla Mujeres y el regreso lo hicimos en avión, porque las clases ya estaban cerca, tres semanas de viaje, solo la familia.

Después de ese viaje, todo lo demás era nada y así esperaba ansiosamente que llegara el siguiente para disfrutar a mi familia, yo tenía aproximadamente siete años.

Con el tiempo, bueno, pasó mucho tiempo, comencé a invertir en algunos viajes ya mayor.

Viajé a Denver, Buenos Aires, Nueva York, hasta que mis decisiones adultas me hicieron parar para trabajar y trabajar hasta que me sentí atrapada y ahora ni a Chapala tengo chance de ir.



Cada que me preguntan si he viajado, esa Combi regresa a mi memoria, suelto mi experiencia y me emocio platicando todas las aventuras. No ha habido cosa más disfrutable que eso, después todo se volvió rutinario y sombrío. Recuerdo una vez que un *coach* le dijo a mi novio que invirtiera una vez al año en un concierto, mi ser adulto dijo "Eso es tirar el dinero", sin embargo, la vida da vueltas y te das cuenta de que no platicas de la sudadera aquella que te compraste en el invierno del '89, ni de los zapatos carísimos que se te encharcaron una vez corriendo del cine a casa, platicas del momento, de la navidad del '89, de cómo sentiste el frío en tus pies cuando

el agua comenzó a entrar a tus zapatos y que cuando llegaste a casa te obligaron a bañarte para que no te hiciera daño. Y comencé a reflexionar...

Cuántas cosas viví en mi juventud sin importarme cuánto se gastaba o no, lo importante era ir al cumpleaños de mis amigas, salir de viaje con ellas, estar fuera de casa. Vamos pensando que convertirnos en adultos, el constructo social por lo menos así lo indica, debemos trabajar para lograr ser independientes, libres. ¿Libres? Cuando vivimos encerrados en la rutina de trabajo a casa. Dónde quedaron mis fines de semana en los que me fugaba a la playa a reírme a carcajadas tomando una cerveza. Gastamos nuestro dinero en cosas materiales, queremos quedar bien socialmente en nuestro trabajo, vernos bien vestidos, compramos el perfume caro que venden en tiendas departamentales, los zapatos, los accesorios, el maquillaje, etc.

Una experiencia nos cambia la vida indudablemente, ocurren cosas inesperadas que nos hacen enfrentarnos incluso a nuestros miedos, nos hace llegar al límite y darnos cuenta de que nuestros pensamientos son irracionales, si podemos, indudablemente nos dará una nueva perspectiva del mundo, nos permitirá observar y analizar desde una posición neutral o incluso haciendo referentes de lo que hubiéramos hecho en nuestro entorno, nos hará enfrentarnos a cosas insólitas, mejorar nuestros niveles de tolerancia y romperá seguramente nuestros prejuicios, es más, logramos darnos cuenta de una sensación de bienestar por nuestros pequeños logros.

Creemos que la adultez tiene que ver con aburrimiento y convertirnos en una máquina de hacer dinero, sin embargo es cuando debemos regocijarnos en nuestros logros viviendo intensamente, invirtiendo en experiencias.



Kathia Montserrat Valencia Munguía
Docente de psicología UNIVA



RECETAS

Huachinango con apio y aceitunas negras (6 porciones)

Ingredientes

- 6 Filetes de huachinango con piel.
- 450 g Jitomates *cherry* (partidos a la mitad).
- 2 Aguacates (cortados en trozos).
- 2 Tallos de apio (picados).
- 1 Pepino (picado).
- 1 Taza de aceitunas negras sin hueso.
- 2 Cucharada de aceite de oliva.
- 1 Cucharada de vinagre de vino tinto.
- El jugo de dos limones.
- Sal y pimienta al gusto.

Procedimiento

- Caliente una cucharada de aceite de oliva en una sartén a fuego medio alto.
- Salpimenta los filetes de huachinango y sancóchelos durante seis minutos de cada lado.
- En un tazón mezcle el apio, las aceitunas, el pepino, los aguacates, los jitomates, el vinagre de vino tinto, el jugo de limón y el resto del aceite de oliva.
- Reparta la ensalada en seis platos y sirva el huachinango sancochado con la piel hacia arriba.

Del libro "Cerebro de pan" del Dr. David Perlmutter





**¡NO TE
QUEMES!
CUIDA EL BOSQUE**

**SI VIAJAS POR CARRETERA
O VISITAS EL BOSQUE**

**¡AYÚDANOS A EVITAR
INCENDIOS FORESTALES!**

REPÓRTALO AL:

Centro Estatal de Incendios Forestales: (33) 3636 8252
01 800 INCENDIO (4623 6346)

➔ Aviso importante

Por su seguridad, le informamos que el personal de **Yakult** que los visita en sus hogares con el objetivo de realizarles una encuesta de calidad en el servicio únicamente les hace preguntas acerca de las preferencias de su familia con respecto a nuestros productos.

De ningún modo le pedimos que nos proporcione datos sensibles que puedan poner en riesgo su seguridad o la de su familia. Tampoco le solicitamos una cooperación en efectivo para apoyar a diferentes causas.

Por favor no se deje sorprender.

➔ Cápsula informativa Yakult



¿Cuántos Yakult puede tomar un niño?

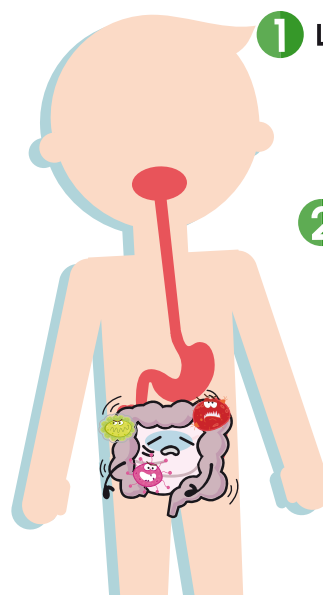
Por lo regular el producto **Yakult** es muy solicitado por los niños, esto debido a su delicioso sabor y los padres lo aceptan porque saben que además de ser rico les ofrece un gran beneficio, el consumo de *Lactobacillus casei* Shirota.

Si bien es cierto que para muchos niños un frasco de **Yakult** al día "no es suficiente" debido a su rico sabor, esto podría provocar que en momento dado abusen de dicha bebida, llegando a consumir todas las botellitas que se encuentren en el refrigerador.

Yakult es una bebida que se recomienda consumir por sus bondades a la salud, mismas que ofrecen los *Lactobacillus casei* Shirota al sistema digestivo y al organismo en general.

Desde sus inicios la recomendación ha sido tomar un frasco al día, pudiendo consumir más en caso de requerir una mayor ingesta de lactobacilos, lo que se recomienda por lo regular ante alguna enfermedad.

0000: Por una sociedad más sana



1 Las sustancias tóxicas son producidas por bacterias putrefactivas en el intestino, ¿qué alimento o nutriente es el principal promotor?

Las proteínas.

2 ¿Qué efectos perjudiciales pueden generar a la salud las sustancias tóxicas intestinales?

Diarrea, estreñimiento, colitis, lesión del intestino, desequilibrio de la microbiota intestinal, sustancias promotoras de cáncer, etc.

3 Existe un mal hábito intestinal que contribuye a la generación de sustancias tóxicas, ¿cuál es?

El estreñimiento.



Tema

Salud mental del adolescente

Fecha

13 de abril

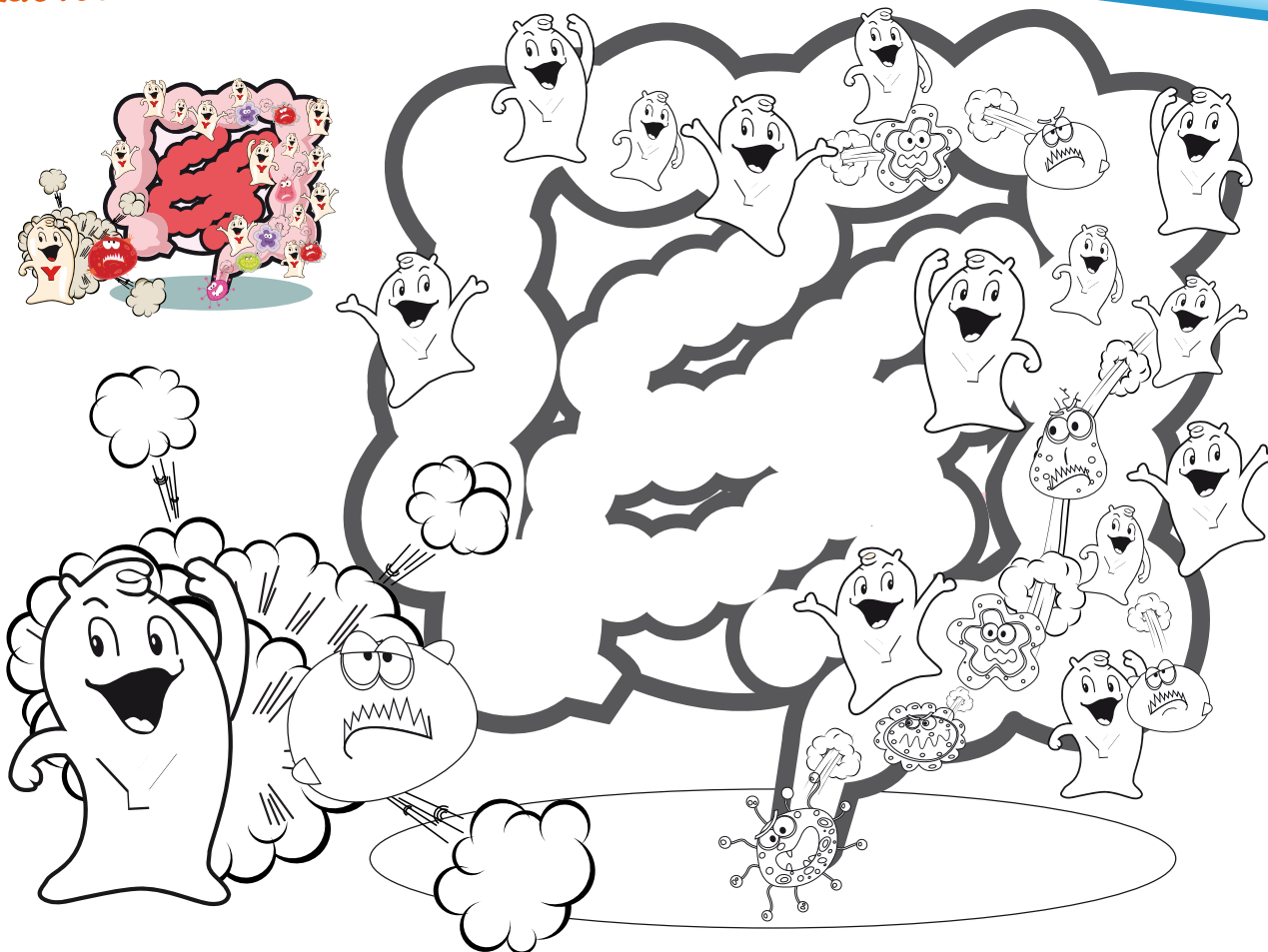
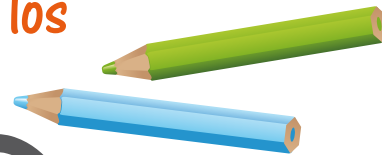
Escúchenos a través de la estación "Éxtasis Digital 105.9 FM", de 9:00 a 10:30 a.m. en el espacio de "Simplemente Adriana".



Coloréame

● Yakuamigo, sabías que el consumo de probióticos como Yakult ha demostrado que puede ayudar a disminuir las sustancias tóxicas que son producidas en los intestinos.

➔ Ahora te invitamos a colorear el siguiente dibujo de los *Lactobacillus casei* Shirota en acción.

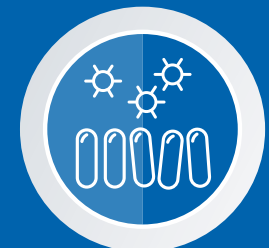


Sabías que el

Lactobacillus casei Shirota

Exclusivo de la marca

Yakult



Contribuye
a la reducción
de sustancias
tóxicas



RESERVACIONES

3826 0094 / 3825 1880



WWW.SUEHIRO.COM.MX

AV. DE LA PAZ #1701 COL. MODERNA, GUADALAJARA, JAL.

Brincodigestivo Yakult



1 Museo

El Brincodigestivo Yakult es un inflable a través del cual se realiza un recorrido por las diferentes partes del sistema digestivo, con el objetivo de enseñar a los alumnos de preescolar y primaria (1º a 3º) la importancia del aparato digestivo y una buena alimentación en la salud.

Mayores informes: Tel. 01 (33) 3134 5300 / Ext. 6103
E-mail: comunicacion@yakult.com.mx

Yakult

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

SOLICITA EL SIGUIENTE PERSONAL

■ Demostrador (eventos) / ZMG

Requisitos: Secundaria en adelante / Mayor de 20 años / Licencia de manejo

■ Chofer (tienda autoservicio) / ZMG

Requisitos: Preparatoria en adelante / Mayor de 20 años / Licencia de manejo

■ Asesor de ventas / Manzanillo, Tepatlán

Requisitos: Secundaria en adelante / Mayor de 20 años

■ Chofer / Cd. Guzmán

Requisitos: Preparatoria en adelante / Mayor de 20 años / Licencia de manejo

Ofrecemos



Prestaciones superiores a las de Ley / Seguro de vida
Fondo de ahorro / Capacitación continua

Puedes enviar tu CV a: contratacion@yakult.com.mx

O presentarte con solicitud elaborada de lunes a viernes de 9:00 am a 2:00 pm en:

Sucursal Cd. Guzmán: Pihuamo No.113, Col. Colinas del Sur, C.P. 49097 / Tel. 0134 1413 8375

Sucursal Tepatlán: Dr. Ricardo Alcalá No.88, Col Centro, C.P 47600 / Tel. 0137 8781 6160

Sucursal Manzanillo: Calle. Revolución No. 33, Col. Morelos las Brisas, C.P. 28210 / Tel. 314 3336936

Oficina Guadalajara: Periférico poniente No. 7425, Col. Vallarta Parque Industrial, Zapopan, Jalisco
Teléfono 3134 5300 Ext. 6502 y 6504