

## **El bienestar funciona Invierno 2013**

### **Esta es una temporada para la seguridad**

Las fiestas de fin de año están llenas de alegría y agitación, especialmente para los niños. Pero cada año, alrededor de 50,000 niños llegan al departamento de emergencias en los días cercanos a la Navidad. Este invierno, siga los consejos de la Academia Americana de Pediatría para ayudar a sus hijos a mantenerse seguros.

La prevención puede ayudarlo a hacer que sus fiestas de fin de año marchen bien y seguras:

- Si usted tiene niños pequeños, no use adornos que sean puntiagudos o fáciles de romper, que tengan pequeñas partes removibles o que parezcan dulces o comida.
- Después de que abran los regalos, retire el papel de envoltorio, listones y cualquier otra cosa que pueda representar un riesgo de asfixia. Pero no los queme en la chimenea.
- Mantenga los juguetes con baterías en forma de botón lejos de los niños pequeños. Las baterías pueden ser mortales si se ingieren.
- Cuando visite a sus amigos o a su familia, tenga cuidado con los lugares peligrosos, tal como escaleras sin puertas de seguridad para niños.
- Para muchos niños, el invierno es sinónimo de andar en trineo o de realizar otras actividades en el exterior. Cuando las temperaturas bajan, tenga en mente estos consejos para cuando juegue en el exterior:
- Mantenga a sus hijos abrigados y secos al vestirlos con varias capas de ropa delgada. No olvide las botas aisladas, guantes o mitones y un gorro.
- Para evitar la hipotermia y las quemaduras a causa del frío, establezca un límite de tiempo para que sus hijos jueguen afuera. De vez en cuando haga que entren para que se calienten.
- Supervise a los niños pequeños cuando usen el trineo, cuando esquíen o cuando practiquen el surf de nieve y asegúrese de que usen equipo protector adecuado.

*Fuente: Academia Americana de Pediatría*

### **Llene la temporada de alegría**

La época navideña puede estar llena de alegría, a menos que usted sufra de Trastorno afectivo estacional (TAE). Si su estado de ánimo se torna triste con los cambios de estación, principalmente durante el otoño e invierno, usted puede ser víctima del TAE. Los estudios demuestran que aproximadamente 6 por ciento de adultos y niños atraviesan por el TAE. Si el TAE está desmotivando su espíritu, piense en buscar ayuda profesional.

Los signos leves del TAE pueden tratarse de varias formas:

- Aprenda a manejar su enfermedad
- Manténgase activo y mantenga los hábitos de sueño establecidos
- Pase más tiempo en el exterior para obtener más sol
- Evite la comida chatarra y coma bien
- Busque ayuda de la familia y amigos

*Fuentes: Centro de Control y Prevención de Enfermedades: Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos*

## Reduzca el estrés para controlar el comer demasiado

El estrés es un factor que puede desencadenar el comer como escape emocional y la tendencia a comer demasiado durante ciertos estados de ánimo. La ira, la ansiedad y hasta el aburrimiento pueden llevar a algunas personas a comer demasiado. Aprender a manejar mejor su estrés puede ayudarlo a detener su hábito de comer demasiado. En lugar de usar la comida para aliviar su estrés, pruebe estas sugerencias cuando se sienta tenso:

- Salga a caminar. El ejercicio puede ayudarlo a quemar calorías y a dominar su tensión.
- En lugar de abrir el refrigerador, trate de hacer varias respiraciones profunda, o llame por teléfono a un amigo o simplemente ventílese un poco.
- Cambie su actitud. Intente encontrar lo bueno de una situación estresante.
- Trabaje en aclarar los conflictos con otras personas en lugar de dejar que los problemas crezcan.
- En los tiempos de comida, mantenga las porciones bajo control. No omitir comidas también le puede ayudar a evitar que más tarde coma demasiado.

*Fuentes: Academia Americana de Médicos de Familia, Institutos Nacionales de Salud*

## ¿Son los campamentos de acondicionamiento físico para usted?

Las clases de ejercicio en grupo llamadas campamentos combinan aeróbicos y fuerza con una gran dosis de motivación. Si usted necesita un empujón amigable pero fuerte para empezar a ejercitarse o para entrenar más duro, el campamento puede ser para usted. Los dirigentes apuntan a programas que sean desafiantes y divertidos. A los admiradores les gusta el entrenamiento variado y la camaradería de "sobrevivir" juntos. Consulte con su médico antes de empezar un programa de acondicionamiento físico.

Un plan común es una rutina de una hora entre tres y cinco días a la semana durante cuatro a seis semanas. Consulte con los gimnasios locales y entrenadores personales para encontrar los campamentos en su área. Antes de inscribirse, pregunte:

- ¿Es el campamento adecuado para su nivel de condición física? En los campamentos en que los niveles están mezclados, los dirigentes deben enseñar las formas en que se pueden adaptar los ejercicios a su cuerpo.
- ¿En dónde se va a ejercitar? Para hacer ejercicios al aire libre, vístase con capas de ropa de forma que pueda quitarlas o agregarlas.
- ¿Qué debe llevar? Algunos campamentos utilizan equipo como bandas para ejercicios y colchonetas para yoga.

*Fuentes: Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos, Consejo Nacional de Fuerza y Acondicionamiento Físico, Consejo Americano de Ejercicio*

## Proteja los pequeños dientes

Enseñe a sus hijos sobre la buena salud bucal. Una mala salud dental puede afectar el habla y la alimentación. Incluso puede causar problemas en el juego o el aprendizaje. Los estudios demuestran que hoy en día la caries dental es la mayor enfermedad infecciosa entre los niños en Estados Unidos. Siga estos pasos para ayudar a sus hijos a mejorar sus posibilidades de tener dientes y encías sanas:

- Use pasta dental con flúor. Una cantidad del tamaño de una arveja es lo mejor para niños menores de 7 años de edad.
- Considere colocar sellantes dentales para disminuir la probabilidad de caries dental.
- Consulte con un dentista o médico sobre las opciones de flúor si el agua que bebe no tiene flúor.

- Inste a sus hijos a llevar una dieta sana. Evite merendar frecuentemente entre comidas y evite comer golosinas.

*Fuente: Academia Americana de Pediatría*

## **Haga una cita**

Es fácil aplazar el hacer una cita. Ya sea que necesite una revisión, un examen de la vista u otra prueba de detección de salud, algunas veces la parte más difícil es tomar esos pocos minutos para hacer una llamada telefónica. Las pruebas de detección de salud y los exámenes anuales son dos de las cosas más importantes que usted puede hacer para conservarse sano. ¡Haga esa llamada hoy!

*Fuente: Institutos Nacionales de Salud*