

Salud o Enfermedad

Usted elige.

Consejos para prevenir enfermedades
y para una vida más saludable.

ACCION SOLIDARIA

Prólogo

A pocos años de comenzar el siglo XXI, la prevención de la enfermedad y la promoción de la salud aparecen como las únicas vías óptimas para lograr una superación de los importantes avances atribuibles al diagnóstico oportuno y la terapéutica eficaz.

Ha llegado el momento de evitar la enfermedad y mejorar la calidad de vida, y por ello todos los adelantos técnicos del presente deben dejar paso a la educación para la salud y a la participación comunitaria para una óptima prevención. Seguir colocando ingentes recursos en métodos terapéuticos para los últimos minutos de vida ya no mejorará ningún indicador sanitario.

Es hora de no seguir construyendo hospitales en el fondo de un abismo, y sí de poner una valla en su borde y de estudiar porqué la población se despeña por la montaña.

Dr. Adolfo A. Lizarraga
Director del Hospital General de
Agudos Juan A. Fernández

I n d i c e

Prologo	5
Introducción	7
Actividad Física	11
Adicciones: Alcohol	12
Adicciones: Drogas	13
Alergia y Asma	15
Alimentos y Nutrición	17
Cardiovasculares	19
Celíacos	22
Cuidado del Medio Ambiente y Lucha Contra la Contaminación	23
Cuidado de la Piel	23
Cuidado del Oído	24
Cuidado de la Vista	25
Cuidado de los niños	27
Chagas	30
Diabetes	31
Enfermedades Infecciosas	32
Epilepsia	34
Higiene y Alimentación	35
Medicamentos y Automedicación	36
Osteoporosis	38
Prevención de Accidentes	39
Prevención de Accidentes de Transito	46
Prevención del Cáncer	48
Recomendaciones para facilitar la integración de personas discapacitadas	51
Salud y familia	53
SIDA	57
Tercera Edad	58
Tuberculosis	59

ACTIVIDAD FISICA

Mensajes del Hospital Fernández

♦ Sea cual fuere su profesión, su edad o su estado físico, Ud. está aún a tiempo de hacer algo para sentirse mejor. Haga ejercicios físicos, pero graduales, mantenga una alimentación sana y duerma lo suficiente todas las noches.

♦ La obesidad es un problema frecuente en nuestro país. Recuerde que unida al sedentarismo constituye un riesgo para la salud. Trate de no subir de peso y aprovechar cualquier oportunidad para realizar ejercicios físicos.

♦ Ud. puede evitar la bronquitis crónica, eliminando los fríos intensos, los cambios bruscos de temperatura y humedad y los ambientes contaminados. Haga gimnasia respiratoria y, sobre todo, abandone el tabaco.

♦ Caminar rápidamente es menos cansador que otro tipo de ejercicios como el jogging. El ritmo de su caminata debe ser rápido. Camine todos los días a la misma hora. A medida que mejoren sus condiciones de salud, aumente el ritmo y tiempo de su caminata. Lo importante es que camine y no a qué velocidad lo hace.

♦ Si Ud. practica jogging, empiece y termine sus ejercicios en forma lenta. Recuerde que sus músculos necesitan pre-calentamiento: luego del trote disminuya gradualmente el esfuerzo. Esto evitará que sus músculos le duelan después.

Mensaje de Educación para la Salud

♦ La actividad física es necesaria en todas las edades. Además estimula la alegría de vivir, mantiene la lucidez mental y contribuye a esa sensación de bienestar que es el verdadero fundamento de la salud.

Mensajes de la Fundación de Investigaciones Metabólicas

♦ Si Ud. hace actividades físicas al aire libre es preferible que evite las horas de mayor tránsito, ya que la gran contaminación ambiental que éste produce no le permitirá inspirar aire puro.

♦ Haga ejercicios junto a sus hijos y a los amigos de sus hijos. Enfatice el desarrollo corporal más que la competencia. Recuerde que el ejercicio fortalece y aumenta las energías.

ADICCIONES: ALCOHOL

Mensajes del Hospital Fernández

◆ El alcohol, por su rápida absorción, entra por el torrente sanguíneo dañando las células del organismo. Si quiere tratar este problema, acérquese a Alcohólicos Anónimos, que en forma confidencial y gratuita, le ayudará a salir de él. Tel.: 97-6666.

◆ Si Ud. quiere seguir bebiendo, el problema es de usted. Si Ud. quiere dejar de beber, el problema es nuestro. Llame a Alcohólicos Anónimos, tel.: 97-6666.

◆ ¿Tiene Ud. o su familia problemas de drogadicción o alcoholismo? Conéctese con la Fundación Mensajeros de la Vida - Centro Católico de Rehabilitación de Adictos y Alcohólicos, donde encontrará un enfoque preventivo terapéutico y social, terapia ambulatoria individual y familiar. Tel.: 542-5068.

◆ Si Ud. es familiar o amigo de un enfermo alcohólico, acérquese a Alcohólicos Anónimos, allí encontrará personas dispuestas a ayudarlos gratuitamente. Tel.: 328-3359.

◆ El alcohólico es un enfermo que depende de su adicción. Aunque viva en un país libre, él es un esclavo. Recuerde que la libertad es un don precioso.

◆ El alcohol es una toxina para el organismo. Obliga al hígado a realizar un gran esfuerzo que puede llevar a la degeneración del tejido hepático. También afecta el sistema nervioso, produciendo alteraciones en el pensamiento, la concentración, y trastornos motores en las piernas. Cuide sus hábitos y gozará de mejor calidad de vida.

◆ Si ha bebido alcohol, no maneje. Si maneja, no beba alcohol. No suba a un automóvil cuyo conductor haya bebido más de la cuenta.

ADICCIONES: DROGAS

Mensajes de Fundación CEDRO

- ◆ Recuerde que la conducta de los padres ejerce una influencia profunda en los hijos. Las acciones pesan más que las palabras, más lo que hacemos que lo que decimos.
- ◆ Quiebre el silencio, hable con sus hijos, un minuto de atención puede evitar muchas horas de angustia.
- ◆ ¿Teme que sus hijos se acerquen a la droga? Hable con ellos sobre cómo resistir presiones que lo empujen a hacer algo no deseado. Ayúdeles a tener seguridad en sí mismos para poder decir no.
- ◆ No subestime los riesgos por uso de drogas que puede correr su hijo. La curiosidad natural de los jóvenes, sumada a una información equivocada, presentando a la droga como inofensiva, puede inducirlos a su consumo.
- ◆ Una manera de prevenir el uso de drogas es dedicarle más tiempo a sus hijos. Conozca sus actividades, inquietudes y proyectos. Conozca más de cerca a sus amigos.
- ◆ Los padres alertas pueden darse cuenta de una situación de riesgo antes de que se transforme en problema grave. No se quede indiferente. Capacítese para prevenir, y si el problema existe estará preparado para apoyar y colaborar en su solución.
- ◆ Es importante que su hijo sienta que a Ud. le interesa lo que pasa en el mundo de los jóvenes. Y recuérdale que la familia es su mejor protección.
- ◆ Los padres de adolescentes deben saber que:
La incomunicación, el vacío espiritual, el abandono afectivo y el afán por el éxito social pueden crear un clima favorable a la drogadependencia.
- ◆ Los padres deben hablar con sus hijos sobre la droga, sus efectos y los problemas que acarrea. Recuerde que los amigos ejercen una gran influencia. Encuentre la forma de conocer a los amigos de sus hijos.

Mensajes de Fundación ADA

- ◆ Una sobremesa amena consolida la unión y comunicación en la familia y estimula la participación. Es saludable compartir problemas y alegrías.
- ◆ Cuide la comunicación en familia.
- ◆ La gente alegre vive más y mejor que la quejumbrosa y malhumorada.
- ◆ Piénselo y trate de sonreír.
- ◆ La risa puede ayudarle a vivir más tiempo mejor. Las personas que usan el sentido del humor al enfrentar los problemas diarios, generan en su organismo más defensas para mantenerse sanos.

- ◆ La risa es capaz de bajar la hipertensión arterial, ayudar a una mejor digestión y facilitar el sueño.
- ◆ La autoestima es un atributo valioso y necesario, pero llevado a extremos puede ser signo de una obsesión perfeccionista que puede llevar a varias patologías, entre ellas la anorexia.
- ◆ Adolecer es carecer. Ayudemos a nuestros hijos en esta difícil etapa de cambios físicos, emocionales y sociales para que transiten lo más favorablemente posible por este proceso. ¡Ayúdelos a crecer!
- ◆ Para tener salud mental es necesario amor y comprensión, pero no olvidemos que también es necesario saber poner límites. Sus hijos lo necesitan.
- ◆ Prevengamos a nuestros adolescentes sobre los cambios que sufrirán en esta etapa, acompañándolos en su crecimiento. Recuerde que es muy importante que el adulto los escuche. No corte nunca el diálogo, demuestre interés cuando ellos lo necesitan.
- ◆ ¿Se prolonga la vida si nos cuidamos más? No lo sabemos, pero si tomamos precauciones, vigilando los hábitos de comida y bebida muy cuidadosamente, estaremos más protegidos.
- ◆ "No abusemos del único cuerpo que tenemos."
- ◆ Tanto el perfeccionismo como la negligencia y la dejadez, son inconvenientes para la convivencia. En la adolescencia es frecuente la inestabilidad en las actitudes. Dialogue con sus hijos sin impacientarse, orientando pero sin enojarse.

ALERGIA Y ASMA

Mensajes del Hospital Fernández

◆ ¿Teme que su hijo pueda ser alérgico? Cuide mucho el lugar donde él duerme. Evite juguetes peludos, alfombras, libros y todo objeto que junte polvo o que sea difícil de limpiar.

◆ A un bebé de padre y madre alérgicos se le puede evitar esa herencia si los primeros 6 meses de vida es alimentado por su mamá o si ello no fuera posible, dándole leche de soja. Si sólo es alérgico el padre o la madre, bastarían dos meses de amamantamiento para que el niño no lo sea.

◆ Los hijos de padres alérgicos tienen muchas probabilidades de heredar la alergia. Convendrá usar para el bebé jabón neutro, libre de colorantes y perfumes. No usar talco y perfumar en la ropa, lejos de su piel.

◆ Los niños con predisposición alérgica deben usar ropa de algodón, y ésta debe ser lavada frecuentemente con jabones que no sean irritantes.

◆ En los niños alérgicos, la alimentación sólida se debe comenzar gradualmente a partir de los 6 meses, incorporando los alimentos de a uno para probar intolerancias. Y hasta que tengan un año no deberán comer pescados, huevos, cítricos ni tomates.

◆ Los padres alérgicos deben proteger a sus hijos desde antes de nacer. Para esto la futura mamá deberá seguir una dieta escasa en leche de vaca, cítricos, tomates, pescados y condimentos. Además, deberá evitar fumar y beber alcohol.

◆ Evite que la calefacción seque mucho el ambiente donde pasan sus hijos la mayor parte del día. Ventile el lugar para purificar el ambiente y use humidificación para evitar la inflamación de las vías respiratorias.

◆ Una de cada seis personas tiene algún tipo de alergia. Si Ud. es alérgico advierta a su médico cuando tenga que medicarlo.

◆ Si Ud. es alérgico o sufre alguna enfermedad que debe tenerse en cuenta en caso de accidente, lleve esos datos escritos y su grupo sanguíneo junto con sus documentos.

Mensajes de Central de Asma

◆ Las personas asmáticas deben usar el aire acondicionado y el ventilador con precaución, nunca directamente y nunca de noche mientras duermen. Pueden comer helados pero sin usar cucharita, para evitar trozos fríos en la garganta.

◆ Si Ud. es alérgico y toma antihistamínicos tenga especial cuidado porque pueden producirle somnolencia y disminución de rapidez en los reflejos, con el consiguiente peligro de accidentes.

◆ En el asma bronquial no sólo influyen los factores climáticos y los factores clínicos, sino

también los factores nerviosos, psicológicos y emocionales. Si veranea en la playa deberá acostumbrarse lentamente a ese clima "excitante", sin la ansiedad del cambio, actitud que puede facilitar el desencadenamiento de una crisis asmática.

◆ **Los pacientes o familiares de asmáticos pueden recibir un folleto que les enseña cómo prevenir y cómo actuar ante una crisis asmática mediante técnicas de relajación y autocontrol, en Central de Asma. Tel. 88-5597/2534.**

◆ El asma es una enfermedad importante en la infancia. Sólo excepcionalmente pone en peligro la vida, pero sus crisis periódicas alteran la vida del niño y de la familia, determinan gran ausencia escolar, crean ansiedad en los padres, obligan al uso frecuente de medicamentos y afectan la economía familiar.

◆ El asma en el niño está determinada por una respuesta exagerada de los bronquios ante diversos estímulos: alérgicos, infecciosos y emocionales, principalmente. El niño asmático debe ser estudiado integralmente y en forma precoz.

◆ No todos los niños asmáticos tienen igual grado de severidad de su enfermedad. Algunos padecen crisis aisladas y suaves. Otros tienen asma casi permanentemente. No obstante, un estudio integral y un tratamiento precoz están indicados siempre.

◆ Sólo excepcionalmente los alimentos tienen relación con el asma de los niños. Los lactantes suelen ser a veces alérgicos a la leche de vaca y por ello padecen asma. Pero en otras edades se debe tener prudencia para no caer en una dieta pobre y por otra parte innecesaria.

◆ La habitación de un niño asmático debe estar libre de polvo y pelusa. No debe ser un depósito de libros, revistas, juguetes, posters y banderines. No debe haber plumas ni animales domésticos. Son recomendables los colchones, almohadas y frazadas de material sintético.

◆ La habitación de un niño asmático debe ser limpiada diariamente. Pero una vez por semana debe ser higienizada a fondo. El niño no debe estar presente durante la limpieza para no aspirar sustancias contenidas en el polvo, a las cuales frecuentemente es alérgico.

◆ El asma es una enfermedad provocada por varios factores: alérgicos, infecciosos, emocionales, meteorológicos, etc. Cada niño asmático debería ser estudiado precoz e integralmente.

◆ Las actividades físicas y los deportes deben ser estimulados entre los niños asmáticos. Algunos necesitan fisioterapia, pero todos se benefician con una actividad deportiva bien orientada.

Mensaje de la Sociedad Argentina de Pediatría

◆ **Atención papás: la sobreprotección del niño asmático es perjudicial porque impide la maduración progresiva y le crea una dependencia que a veces influye negativamente sobre el curso de la enfermedad.**

ALIMENTOS Y NUTRICION

Mensajes de FIM (Fundación de Investigaciones Metabólicas)

- ◆ Señora: Recuerde que las vitaminas contenidas en las frutas frescas se van perdiendo a medida que pasa el tiempo desde el momento de la cosecha, o cuanto más tiempo de conservación en frigorífico tengan. Es mejor consumirlas inmediatamente después de prepararlas, para evitar que las vitaminas se evaporen en el proceso de oxidación.
- ◆ La leche materna contiene todos los nutrientes y defensas que el niño necesita. Tanto a la mamá como al bebé les hace muy bien sentir ese vínculo de amor y protección.
- ◆ Para aprovechar mejor las vitaminas, use el agua donde cocina las verduras o el pescado para hacer salsas, sopas o caldos y así no desperdiciará sus vitaminas y nutrientes.
- ◆ La soja es un alimento muy nutritivo. Tiene un porcentaje más alto de proteínas que la carne, leche o huevos y es más barata.
- ◆ Para saber si un pescado es fresco debe observar que sus ojos sean brillantes y no estén hundidos; las agallas deben ser rojas y las escamas deben estar adheridas.
- ◆ La leche es uno de los principales proveedores de calcio. Los niños deben tomar mucha leche. Si la rechazan disfrazéla en flanes, postres, salsa blanca, yogur, queso, helados, etcétera.
- ◆ Cuando inicie una dieta, no copie la de otra persona. Son diferentes las necesidades de cada organismo y depende también del ritmo de vida que cada uno lleve. Consulte al médico personalmente.
- ◆ Atención, futura mamá: Ud. necesita más calcio en su dieta. Agregue productos lácteos en cada comida. Un vaso de leche descremada aporta más calcio que uno de leche entera.
- ◆ Los hábitos alimentarios de la familia influyen en el futuro físico de su hijo. Cuanto más coma el niño más células adiposas fabricará, las que más tarde servirán para almacenar grasas.

Mensajes de la Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas-Dietistas

- ◆ Ningún aceite vegetal contiene colesterol, todos tienen las mismas calorías. Elíjalos de acuerdo a gusto y precio.
- ◆ Asegure los minerales, vitaminas y fibra alimentaria que necesita comiendo legumbres, verduras, frutas frescas y cereales integrales.
- ◆ Antes de consumir fibras, vitaminas y minerales de los que se expenden en supermercados y farmacias, consulte a su nutricionista.
- ◆ La salud del recién nacido se fortifica con la lactancia materna.
- ◆ La alimentación correcta de la embarazada favorece la salud del hijo.

- ◆ Consultar con el nutricionista es asegurar una mejor alimentación para Ud. y su familia.
- ◆ A toda edad Ud. necesita calcio. Se lo garantizan tres o más vasos de leche por día.
- ◆ Para tener un organismo saludable es imprescindible controlar la alimentación.
- ◆ El déficit o el exceso de alimentos puede producir desnutrición en obesidad. Su dieta debe ser equilibrada, consumiendo diariamente proteínas, no siempre animales, vegetales, minerales y vitaminas.

Mensajes de CESNI, del Programa "Que sigas bien", de CADIS y la Fundación NAPP

- ◆ Tres vasos de lácteos por día favorecen la formación de huesos y dientes de los niños. Leche, queso, yogurt, flan y arroz con leche pueden ser utilizados alternativamente combinándolos con carnes, huevos y legumbres, frutas y verduras, cereales, pan, azúcar, aceites y grasas. Alimentación variada para un crecimiento sin sobresaltos.
- ◆ La higiene es parte de los cuidados que merece su niño. No sólo es importante lavarse bien las manos sino que, además, hay que lavar los alimentos antes de cocinar.
- ◆ A medida que el niño crece debe integrarse a la mesa con toda la familia y comer los mismos alimentos. Al principio utilizará las manos, más tarde aprenderá a usar una cuchara o a tomar la taza sin ayuda de sus mayores. Recuerde: durante el primer año de vida se desarrollan las costumbres alimentarias. Por eso cuando el niño crezca preferirá comer los alimentos que aprendió a comer desde pequeño. Una alimentación que contenga lácteos, carnes de todo tipo, legumbres, huevos, frutas, verduras, pan y cereales, constituirá la base de un crecimiento sano, vigoroso y sin contratiempos.
- ◆ La anemia por falta de hierro disminuye la capacidad de aprender, perturba el desempeño escolar y reduce la resistencia del niño al ejercicio físico.
- ◆ La combinación de alimentos de menor precio puede reemplazar adecuadamente a la leche y a la carne. Si se prepara polenta, arroz o fideos y los combina con lentejas, garbanzos, porotos de manteca o soja, en una proporción de 3 a 1, logrará proteínas de mejor calidad que las de cada alimento en forma individual. Se puede hacer economía sin afectar la sana alimentación de los niños.
- ◆ Una forma práctica para ahorrar gas o cualquier otro combustible que utilice en su cocina. Si deja remojar durante doce horas los porotos, garbanzos o lentejas, se cocinarán más rápido y evitará un gasto innecesario. Echele sal cuando el agua de la olla recién haya comenzado a hervir.
- ◆ Durante el embarazo, hay que evitar la anemia. Nada mejor entonces que una alimentación rica en hierro, con carnes, vísceras, legumbres y cereales verdes. Mejor, si éstos se combinan con tomate, jugo de naranja, pomelo o limón. No tome té ni mate durante las comidas y para cuidar al niño que va a nacer, no fume ni beba alcohol.
- ◆ Cuando un niño está enfermo, generalmente no tiene hambre. Durante ese período y la convalecencia, necesita de su madre y de comidas alimenticias. Platos atractivos, juegos y buena dosis de ingenio harán el resto.
- ◆ ¿Cómo prevenir la anemia de los niños menores de dos años? La solución es sencilla: Carnes de vaca, cordero, aves, pescado, también morcilla y vísceras en general. La anemia y la falta de hierro en el organismo, disminuyen la capacidad de defensa contra las infecciones. Evítela.

CARDIOVASCULARES

Mensajes del Servicio de Cardiología del Hospital Italiano

- ♦ Las carnes blancas (o sea el pollo y el pescado) tienen menos colesterol que las carnes rojas (vaca, corderito).
- ♦ Los antecedentes familiares de enfermedades cardíacas deben ser un llamado de atención. Recuerde que la detección precoz es importante.
- ♦ Si Ud. permanece en un ambiente donde se fuma es Ud. un fumador pasivo y tiene riesgos como el que fuma.
- ♦ La mujer que fuma durante la gestación o la lactancia pone en peligro la vida de su hijo. Si Ud. deja de fumar durante el embarazo, su bebé puede ser tan saludable como si Ud. nunca hubiera fumado.
- ♦ Las posibilidades de sufrir enfermedades coronarias se potencian a medida que la persona concentra más de un factor de riesgo. O sea que si Ud. tiene sobrepeso, además tiene colesterol elevado, y además fuma, ¡cuidado! Consulte a su médico.

Mensajes del Hospital Fernández

- ♦ Combata la vida sedentaria. Haga deportes junto con sus hijos. Esto afianzará sus vínculos afectivos. Y recuerde que la vida sedentaria es un factor de riesgo para las enfermedades cardiovasculares.
- ♦ Ante un dolor u opresión en el pecho, consulte con urgencia al médico. Puede ser síntoma de un ataque cardíaco que, tratado con la medicación adecuada, dentro de las 6 hs. de su comienzo, es posible evitar que se produzca.

Mensajes de Educación para la Salud

- ♦ Existe una relación directa entre el hábito de fumar y el daño coronario. Pero si deja de fumar, va disminuyendo progresivamente el riesgo, tanto que si pasan 10 años, no difiere del que nunca fumó.
- ♦ ¿Sabe por qué es difícil dejar de fumar? Porque el tabaco crea dependencia igual que otras drogas adictivas.
- ♦ Recuerde que por el cordón umbilical pasa la sangre que alimenta al bebé, pero también pasan las toxinas del cigarrillo y del alcohol que consume su madre, que pueden ocasionarle problemas serios, especialmente en los tres primeros meses de gestación.
- ♦ El humo del cigarrillo es también una fuente de contaminación atmosférica. Produce monóxido de carbono y alquitrán que al ser aspirados son nocivos para su salud.

Mensajes de L.A.L.C.E.C.

- ◆ El humo del cigarrillo es perjudicial para la salud y los fumadores no tienen derecho a dañar a los que no fuman.
- ◆ **Signos de alarma para el cáncer: modificación visible de una berruga o lunar, cambio en las funciones del intestino o la vejiga, persistencia de tos o ronquera, trastornos permanentes en la deglución, una herida que no cura, nódulo palpable en el pecho u otra parte del cuerpo, hemorragias o pérdidas de sangre (ilógicas).**
- ◆ Los hábitos sanos hacen organismos sanos. El cigarrillo tiene sustancias que son tóxicas como la nicotina, el alquitrán y el monóxido de carbono.
- ◆ No cambie humo por salud. Recuerde que los gases de vehículos son tan perjudiciales como el cigarrillo.
- ◆ Recuerde que el hábito de fumar desencadena un proceso patológico que va causando lesiones irreversibles con un daño más o menos proporcional a la cantidad de tabaco fumada a lo largo de los años.
- ◆ Cuando una mujer embarazada fuma, pone en peligro la vida de su hijo; cada vez que aspira, envenena la sangre de su bebé con nicotina y monóxido de carbono.
- ◆ Algunas investigaciones muestran resultados que señalan que los niños hijos de madres fumadoras, presentan retardo en el crecimiento y deficiencias neurológicas e intelectuales.
- ◆ Recuerde que los no fumadores tienen derecho a respirar aire sin humo. Muchas personas son alérgicas al humo y a la combustión del tabaco.

Mensajes de Fundación Favaloro, del Programa "Que sigas bien", de CADIS y la Fundación NAPP

- ◆ Algunos de los llamados factores de riesgo cardiovascular que predisponen a ataques cardíacos o a la muerte súbita, son controlables y corregibles. Entre ellos, el control estricto de la hipertensión arterial por parte del médico, un régimen y tratamiento adecuado para mantener el colesterol en cifras normales y el abandono definitivo del cigarrillo constituyen la mayor garantía.
- ◆ Desde hace mucho tiempo se sabe que la hipertensión arterial se asocia con el consumo excesivo de sal. Una persona necesita diariamente el aporte de unos 6 miliequivalentes de sodio. Si recordamos que cada gramo de sal de cocina contiene 17 miliequivalentes de sodio y que en la dieta habitual del mundo moderno se consumen unos 10 gramos de sal por día, nos resulta fácil comprender que estamos intoxicando a nuestro organismo en forma desconsiderada. Reduce la cantidad de sal en las comidas y conserva tu salud.
- ◆ Varios estudios médicos coinciden en que se disminuyen las posibilidades de contraer ciertas enfermedades cardíacas y se evita en parte el estrés cuando se puede dormir una siesta de unos 30 minutos. Es un buen hábito intentar una relajación de unos minutos después del almuerzo, para continuar con más vigor las tareas de la tarde y disminuir el estrés.

◆ Una consulta al médico en forma periódica, una dieta adecuada, y una dosis suficiente de actividad física constituyen la mejor protección para los ataques cardíacos. Acostúmbrate a incorporar en tu alimentación varias porciones de carne de pescado en reemplazo de las carnes rojas. Así se favorece el aumento del colesterol bueno, y el descenso del colesterol que tapa las arterias. Mantiene normal tu peso, no fumes y come más pescado.

◆ Todos los padres deben saber que si bien el dolor de garganta es una afección frecuente de los niños, cuando el dolor de garganta se acompaña de fiebre y es prolongado, existe alto riesgo de contraer fiebre reumática. La fiebre reumática aparece justamente en las dos primeras décadas de la vida como consecuencia de un descuido de una simple afección de garganta, y puede terminar lesionando en forma definitiva las delicadas válvulas del corazón. Ante un dolor de garganta, una oportuna consulta al médico puede evitar graves complicaciones.

◆ Hay diversas expresiones que causan daño, pero a pesar de todo se siguen manteniendo tras muchas generaciones... Hay quienes afirman que no pueden tener presión alta, porque no tienen dolor en la nuca, o que un dolor de pecho, no puede ser del corazón, porque "el corazón no duele". No te dejes convencer por falsos axiomas. En caso de tener dudas sobre tu salud, la afirmación más acertada será la que haga tu médico luego de escucharte y examinarte.

CELIACOS

Mensajes de la Asociación Celíaca

◆ ¿Tiene Ud. algún familiar con pérdida de apetito, adelgazamiento o malestar general? Recuerde que para algunos el gluten es un enemigo. Consulte a su médico o a la Asociación Celíaca.

Si su hijo presenta los siguientes síntomas, puede ser celíaco:

- * Diarrea
- * Vómitos
- * Distensión y dolor abdominal
- * Pelo y piel seca
- * Descalcificación, etcetera.

Consulte a su pediatra o diríjase a los Servicios de Gastroenterología de los principales hospitales del país.

Si Ud. presenta los siguientes síntomas, puede ser celíaco:

- * Dolor abdominal
- * Piel y pelo seco
- * Descalcificación
- * Fracturas espontáneas
- * Abortos espontáneos

Consulte a su médico o diríjase a los Servicios de Gastroenterología de los principales hospitales del país.

◆ Recuerde que si su hijo es celíaco, no puede consumir ningún alimento que contenga: trigo, avena, cebada y centeno. Consulte el listado de alimentos aptos que elabora la Asociación Celíaca Argentina, según informes del Laboratorio Central de la Provincia de Bs. As.

◆ Si su hijo o Ud. son celíacos, concurra a las reuniones de la Asociación Celíaca Argentina, el primer sábado de cada mes, a la hora 10, en el servicio de Gastroenterología del Hospital de Niños de La Plata, calle 14 entre 65 y 66, donde se le entregará material informativo, listado de alimentos aptos y recetas.

CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE Y LUCHA CONTRA LA CONTAMINACION

Mensajes del Hospital Fernández

◆ Un litro de aceite tirado por el desagadero puede llegar a contaminar un millón de litros de agua. Cuando deba tirar aceite hágalo sobre papel de diario y luego tírelo con los residuos.

◆ El ruido también contamina, causa estrés y provoca pérdida de la sensibilidad auditiva. Baje el volumen de su estéreo y no toque bocina. Los walkman a alta intensidad producen lesiones definitivas del oído interno con pérdida de la audición.

◆ El agua es la única bebida imprescindible para el organismo. Se debe tomar un litro y medio, como mínimo, por día.

◆ Los factores contaminantes del aire perjudican la salud física y mental de los hombres produciendo enfermedades respiratorias, depresiones nerviosas, lesiones pulmonares, alergias, procesos cancerígenos, trastornos en el ciclo de vida de animales y vegetales, etcétera.

◆ Recuerde que el agua y el aire son elementos fundamentales para su vida.
No los contamine.

CUIDADO DE LA PIEL

◆ ¿Conoce Ud. los peligros del sol? Hay que exponerse en forma gradual. Las horas más beneficiosas son las primeras de la mañana y las últimas de la tarde. Se recomienda el uso de cremas bronceadoras con protección acorde a su piel.

◆ Recuerde que las personas con trastornos pulmonares o hepáticos, no deben exponerse al sol.

◆ ¿Sabe Ud. como disfrutar del sol cuidando su piel?

1. Hay que tomar sol de a poco.
2. El sol más fuerte es entre las 11 y las 16 hs.
3. Protegerse con un sombrero.
4. Usar cremas protectoras. La mejor prevención es la protección de la piel desde la infancia.

◆ La insolación es un accidente frecuente en el verano en personas que se exponen al sol.

◆ Puede ocasionar mareos, náuseas, cefalea y hasta pérdida del conocimiento. Sea prudente y consulte al médico. Recuerde que cuando las sombras se acortan el peligro se acrecienta.

◆ El golpe de calor es consecuencia de la alta temperatura y humedad, aunque la persona no hubiera estado expuesta al sol. Sus síntomas son la transpiración, la deshidratación, por lo que

se debe beber agua fría, comer alimentos salados y si es posible aplicar una bolsa de hielo en la cabeza. Y no olvide consultar al médico.

◆ Para evitar el golpe de calor acuérdesese de:

- * Usar ropa liviana.
- * Evitar esfuerzos prolongados.
- * Alimentación liviana con pocas grasas.
- * Tomar agua natural y caldos salados.

◆ Los baños de sol dejan en el organismo radiaciones que van acumulándose a lo largo de toda la vida. El sol es menos perjudicial lejos del mediodía solar (que no necesariamente coincide con la hora oficial) y que puede reconocerse por la escasa sombra que proyecta su cuerpo: sombra corta, mayor riesgo. Cuanto más larga es la sombra que Ud. proyecta, es menor la cantidad de radiaciones que recibirá.

◆ Nuestra piel es como un escudo protector. El sol le provee vitamina D y nos hace sentir mejor, pero el exceso es peligroso. Proteja su piel.

CUIDADO DEL OIDO

Mensajes del Hospital Fernández

◆ La sordera por ruido no se cura. Los sonidos intensos pueden producir lesiones irreparables. En los jóvenes aficionados a la música se encuentra un alto porcentaje de deficiencia auditiva.

◆ ¿Le gusta escuchar música a exagerado volumen? Las ondas sonoras golpean su oído como las ondas del mar golpean los acantilados. El nivel de decibeles considerado aceptable, es de menos de 70. En caso contrario use un buen protector auditivo.

◆ Mantenga la higiene de la parte externa de sus oídos lavándolos con agua y jabón. Utilice un aplicador con punta de algodón y no introduzca objetos punzantes que puedan lastimar o infectar. Si le duele o supura el oído se debe consultar inmediatamente al médico.

◆ No pegue nunca a un niño en la cara, menos cerca del oído. Puede producir descompresión y lastimar el tímpano. Tampoco los gritos son efectivos en la educación. Lo mejor es una penitencia y no aflojar en el cumplimiento de ella.

◆ Señora mamá: Hay un mundo de sonidos rodeando a su hijo, ¿sabe Ud. si él participa? Los problemas de audición pueden ser detectados desde el nacimiento.

CUIDADO DE LA VISTA

Mensajes del Hospital Fernández

◆ Cuide sus ojos, si tiene alguna molestia, consulte al oculista.

Pueden ser síntomas de enfermedades oculares los párpados enrojecidos, los ojos llorosos, el acercarse mucho la vista a lo que se está leyendo. Si tiene alguna duda, consulte al médico.

◆ Atención, mamá. Prevenga el daño que produce el estrabismo. Lleve a su niño al oculista para un examen. Cuanto antes empiece el tratamiento será más fácil la recuperación.

◆ Para cuidar sus ojos debe tener una luz encendida cuando mira televisión y no exagerar el brillo de la pantalla.

◆ Cuando mira televisión debe colocarse por lo menos a dos metros de distancia y no olvidarse de las buenas posturas. Y recuerde que el exceso de T.V. puede alterar la vida familiar ya que no queda tiempo para el diálogo.

Mensajes de prevención de lesiones oculares. Fundación Oftalmológica Argentina, del Programa "Que sigas bien", de CADIS y la Fundación NAPP

◆ Un banco de ojos es un lugar destinado a guardar los ojos donados para utilizar sus córneas y realizar con ellas injertos o trasplantes. Cuenta con personal administrativo y técnico que obtiene los ojos de donantes fallecidos. Los mismos se acondicionan y procesan para distribuirlos a los médicos que solicitan córneas para efectuar un trasplante. Esto permite la rehabilitación visual de numerosos enfermos que han perdido la visión por enfermedades de la córnea. Existen bancos privados y bancos oficiales; ambos convergen en el Centro Unico Coordinador de Ablaciones e Implantes (I.N.C.U.C.A.I.), dependiente del Ministerio de Salud Pública de la Nación. Done sus ojos y haga un bien a un semejante.

◆ El accidente más común en los niños es la perforación del ojo con bolígrafos, agujas u otro elemento punzante que esté a su alcance o use con frecuencia. Recomiende a sus hijos cuidado y prudencia en la utilización de los mismos.

◆ El uso de explosivos y elementos de pirotecnia, sobre todo en determinadas épocas del año, puede ser causa de pérdida del globo ocular, o de lesiones oculares que pueden producir la disminución permanente de la visión del ojo afectado. Evite este riesgo, sobre todo en los niños, restringiéndoles el uso de dichos materiales, e informándoles el riesgo que representan.

◆ Las soluciones ácidas, y sobre todo las soluciones alcalinas de uso doméstico frecuente, al penetrar en cantidad suficiente en un ojo, pueden producir lesiones graves.

La primera curación que debe hacerse, es un lavado intensivo del globo ocular con agua, y luego consultar a su médico oftalmólogo.

◆ La desviación de los ojos o estrabismo, puede aparecer a cualquier edad, pero es más

frecuente en los primeros años de vida. Debe ser controlada precozmente por un oftalmólogo, para asegurar el buen desarrollo de la visión de ambos ojos. Además, estos niños deben ser estudiados para investigar la posible existencia de enfermedades congénitas o tumores oculares.

◆ Una causa común de disminución visual imprevista es la fijación directa de la mirada enfocando al sol, a través de hendiduras pequeñas. En estos casos, se produce una quemadura a nivel de la mácula del ojo, por el efecto térmico de la luz solar, reducida en diámetro pero aumentada en intensidad. Estas lesiones, se producen cuando se mira al sol durante un tiempo prolongado o en los períodos de eclipse solar. Debe evitarse el uso de anteojos estenopeicos y la mirada directa y fijación permanente del sol.

◆ El uso habitual y prolongado de los video terminales de computación determinan frecuentes molestias y consultas por problemas visuales. El empleo de computadoras no produce daños visuales, pero por tratarse de una actividad muy exigente para los ojos, pone de manifiesto pequeños déficit visuales preexistentes en los operadores de las mismas. Ante estas molestias, se recomienda realizar períodos de descanso luego de varias horas de trabajo continuo, a fin de evitar la probable fatiga ocular.

◆ En el comienzo de la edad escolar, muchos niños manifiestan dolores de cabeza o falta de rendimiento escolar que por lo general, corresponden a problemas de la visión. La disminución visual se debe habitualmente a una miopía que se inicia. Las cefaleas que manifiestan algunos niños al término de la jornada escolar, corresponden a astigmatismos o hipermetropías. Estos defectos se corrigen con anteojos adecuados. Consulte a su médico oftalmólogo.

◆ El contacto habitual de los niños con animales domésticos como perros o gatos, puede ser causa de enfermedades transmisibles. Estas son la toxoplasmosis y el toxocara canis, que producen lesiones en la retina con pérdida frecuente de la visión del ojo afectado. Evite el contacto de sus niños con la saliva y las materias fecales de los animales.

◆ En ciertas épocas de la vida, suelen aparecer molestias de la visión que los pacientes refieren como "moscas volantes". Estos síntomas con el correr de los años responden habitualmente a problemas banales de envejecimiento del humor vítreo, pero como pueden ser también síntomas iniciales de alguna patología retinal importante, debe consultarse rápidamente al oftalmólogo para su detección y tratamiento adecuado.

CUIDADO DE LOS NIÑOS

Mensajes de la Sociedad Argentina de Pediatría

◆ La leche del pecho es el alimento ideal para el niño: su composición es la más adecuada para ser bien digerida, correctamente absorbida por el aparato digestivo del lactante y llenar a la perfección sus necesidades nutritivas. Ningún cerebro humano ha podido inventar un alimento más apropiado.

◆ La lactancia no deforma el cuerpo de la mujer: los estudios muestran que terminada la lactancia, la mama vuelve a su tamaño anterior al embarazo. Además, la mujer no engorda y, por el contrario, frecuentemente adelgaza durante la lactancia.

◆ Señora, respete la fisiología de la lactancia: la secreción láctea se inicia recién entre el 3° y 5° día después del parto. El apetito del niño en esos primeros días es normal. No se apresure dándole alimentación artificial antes de esperar un tiempo prudencial. Tampoco permita que otras personas interfieran en el proceso, calmando el apetito del niño con una mamadera.

◆ La salud de la madre se beneficia amamantando a sus hijos: el cáncer de mama es menos frecuente en las mujeres que han amamantado a sus hijos, y sus reservas de hierro se mantienen mejor.

◆ Señora: sea más madre dando a su hijo lo mejor. Señor: sea buen padre apoyando a su esposa para que amamante a su hijo.

◆ La fiebre elevada es peligrosa pues puede traerle convulsiones, pero más peligroso es suministrarle antifebriles en forma indiscriminada ya que los niños se intoxican con gran facilidad.

◆ Las intoxicaciones infantiles se producen generalmente en las edades comprendidas entre los 1 a 3 años de vida pues, a esa edad, el niño empieza a caminar y a explorar el mundo que lo rodea por medio de la boca. No deje ningún producto a la vista y al alcance de los niños.

◆ Señora: si su hijo se enferma, consulte al pediatra antes de administrar cualquier medicamento, aun por más inocuo que parezca; los mismos son causa frecuente de intoxicaciones infantiles cuando se administran por indicación de los padres, familiares, vecinos o farmacéuticos.

◆ La angustia en la vida actual es un síntoma muy frecuente, que lleva a que en casi todos los hogares existan medicamentos tranquilizantes, pero también lleva a que muchos niños se intoxiquen gravemente. No los deje a la vista ni al alcance de los niños.

◆ Los medicamentos no son caramelos. Los envenenamientos en niños son frecuentemente causados porque los padres comparan a los medicamentos con caramelos; de esa forma, si el niño encuentra el envase ingerirá su contenido.

◆ Señora: si su hijo se intoxica...no lo haga vomitar, si ha tomado hidrocarburos (kerosene, nafta, aguarrás, gas-oil, solvente, etc.), tampoco si ha tomado sustancias cáusticas o corrosivas (ácidos, soda cáustica, lejía, limpiahornos, destapacañerías) o si se encuentra inconsciente.

◆ Señora: si su hijo se resfría...consulte al pediatra y no le administre por su cuenta gotas nasales ni aspirinas, ya que estos medicamentos son causa frecuente de intoxicaciones infantiles.

◆ Ratones peligrosos para los niños. Sabemos que en nuestra ciudad existen gran cantidad de roedores, y el peligro que significan los mismos para la salud de la población, pero también sabemos que muchos niños se intoxican gravemente por el empleo de raticidas a base de talio o estricnina; existen otros productos menos peligrosos para la vida de los niños.

◆¿Cuándo se intoxica un niño?

Cuando se administran medicamentos sin consultar al pediatra.

Cuando se dejan los remedios a la vista o al alcance del niño.

Cuando los productos de limpieza son guardados en lugares inadecuados.

Cuando no se leen con atención las etiquetas de los medicamentos.

Cuando el kerosene es guardado en envases de gaseosas.

Cuando se llama a los medicamentos caramelos.

◆ Consulte sobre los tés de yuyos. El empleo de tés a base de payco, anís estrellado y ruda, pueden determinar en los niños graves cuadros de envenenamiento, incluso perforación intestinal. No deben ser utilizados bajo ningún concepto.

◆ Toda coloración amarillenta (ictericia) presente en un recién nacido dentro de las primeras 24 hs. de vida, es absolutamente anormal y exige una consulta médica inmediata.

◆ La mayor parte de los recién nacidos tienen deposiciones dentro de las primeras 24 hs. de vida. Es anormal que superado este plazo no se hayan producido.

◆ El número de deposiciones normales en las primeras semanas de vida oscila entre una y seis, dependiendo fundamentalmente del tipo de alimentación que recibe el niño. Si se alimenta con leche de vaca o derivada, puede tener una deposición cada 24 y aun cada 36 hs.

La presencia de deposiciones, elevadas en número sobre lo habitual en un niño, y especialmente si la consistencia es líquida o semilíquida, debe interpretarse como diarrea y requiere la inmediata consulta médica.

◆ La vacuna BCG permite al recién nacido lograr defensas contra la tuberculosis. Estas defensas se exteriorizan por la aparición de fenómenos inflamatorios en la zona de la inyección entre las 2 y 4 semanas de su aplicación y por la positividad de la reacción de Mantoux al tercer mes de vida.

◆ El recién nacido alimentado al pecho materno o con leche apropiada, en cantidad requerida, no necesita de aportes suplementarios de agua o té, pues siendo toda la alimentación líquida, satisface plenamente sus necesidades de agua, aun en épocas de calor.

◆ En aquellos casos en que la alimentación al pecho no pueda ser administrada, el médico de niños ha de decidir la leche artificial que más convenga al recién nacido, a los efectos de lograr su óptimo crecimiento y maduración.

◆ Los intervalos entre las comidas deben ser de 3 a 3 y media horas para los recién nacidos alimentados al pecho materno y de 4 hs. para los alimentados con leches artificiales. Es preferible que las comidas sean suficientes y con los intervalos mencionados, que escasas y frecuentes.

Mensajes de Fundación Neonatológica, del Programa "Que sigas bien", de CADIS y la Fundación NAPP

◆ Su hijo recién nacido está internado. No está a su lado como tanto había esperado. Puede ser que esté internado porque nació antes de tiempo y es prematuro o puede ser que esté enfermo. Usted, su mamá, puede y debe ayudarlo. ¿Cómo? Pues cuidándolo también, junto a sus médicos y enfermeras y extrayéndose su leche que será su alimento y protección irremplazable. Ya llegará el momento de ponerlo al pecho. ¿Enfermo? Quizás por un tiempo. ¿Sólo? Nunca.

◆ Los recién nacidos deben ser bien cuidados. Algunos son más difíciles de cuidar, especialmente los que nacen antes de tiempo, los prematuros. Si usted ya tuvo un prematuro y está nuevamente embarazada hágaselo saber a su médico. El riesgo de un nuevo bebé prematuro existe.

◆ Si su embarazo corre el riesgo de no llegar hasta el final, porque tiene muchas contracciones, algo de dilatación o rompió bolsa o espera mellizos, o porque tiene pérdidas de sangre, algunas cosas pueden hacerse para que su hijo, aunque aún pequeño por prematuro, nazca con sus pulmones más maduros. Pídale a su médico que consulte con un pediatra-neonatólogo. Juntos trabajarán mejor y usted y su hijo llegarán a un encuentro feliz.

◆ Fumar no es bueno para nadie. Mucho menos para una mujer embarazada y muchísimo menos aún para su hijo en gestación. La nicotina y otros productos de los cigarrillos lo afectan también y nacerá con menos peso. Cuídelo y ámelo desde su concepción.

◆ Si usted fuma, no obligue a fumar también a sus hijos pequeños que la rodean, porque el humo será respirado también por ellos. Además de ser testigos de una mala costumbre, tendrán más enfermedades bronquiales... igual que usted.

◆ Si su factor sanguíneo es RH Negativo, hágaselo saber a su médico para su control durante el embarazo. Si luego su hijo recién nacido es RH Positivo usted debe recibir la vacuna antes del tercer día para evitar que futuros hijos enfermen por esta causa; reclámela en tiempo, es su oportunidad.

◆ La Fundación Neonatológica le recuerda que si usted está embarazada debe recibir las vacunas contra la Polio y también la Antitetánica. Así protegerá a su futuro hijo. Consúltelo con su médico.

◆ El recién nacido tiene que dormir muchas horas. Aproveche cuando come o se lo cambia o baña, para alzarlo, cantarle, hablarle mucho, mimarlo y jugar con él, así crecerá y desarrollará armónicamente.

◆ Un niño solo en su cuna reclama y llora al principio, pero finalmente abandona; este aparente "portarse bien" no es sinónimo de bienestar. Todo lo contrario, implica resignación, autismo, futura mediocridad. El llanto de un bebé es una de sus formas de comunicación. Aprenda a distinguir sus distintos tipos de expresión.

◆ ¿Qué es estimular a un bebé? No es difícil ni complicado, porque es jugar, acariciar, ejercitar, despertar iniciativas y su curiosidad. Un niño estimulado no es un niño mal criado o sobreprotegido, es simplemente un niño mejor para una sociedad que lo necesita y en la que debe insertarse.

CHAGAS

Programa del Rotary Chagas

- ◆ La enfermedad de Chagas se transmite por la vinchuca o chinche criolla. Este insecto vive en lugares oscuros, abajo de los muebles, detrás de los cuadros, o en lugares faltos de higiene.
- ◆ La vía de contagio de la enfermedad de Chagas, también puede ser una transfusión de sangre no controlada o un transplante de órgano. El hospital Ramos Mejía, en la calle Urquiza 609, Capital Federal, tiene atención al chagásico en la sección Cardiología. Recuerde que la detección precoz favorece los resultados del tratamiento.
- ◆ Atención, futura mamá: Si Ud. padece la enfermedad de Chagas, puede transmitirla a su hijo durante el embarazo. El niño puede curarse realizando un tratamiento durante el primer año de vida, ¡no dude! Hágase los estudios correspondientes.
- ◆ La vinchuca introduce en la sangre de la víctima un parásito que se aloja en determinados órganos, a los que se va lesionando progresivamente.
- ◆ Si ha sido picado por una vinchuca, consulte al médico inmediatamente y para evitarla procure una vivienda higiénica, con paredes alisadas y pintadas y una adecuada limpieza periódica.
- ◆ Las grietas en las paredes de su casa y las de sus vecinos, pueden albergar a la vinchuca, agente de transmisión del mal de Chagas. Tápelas lo más pronto posible y denuncie a los que no quieren hacerlo. Usted puede ser uno de los enfermos.
- ◆ Para combatir la enfermedad de Chagas, también es importante descubrirla lo más pronto posible. Para eso hay que estar muy atentos. Al aparecer una picadura en cualquier parte del cuerpo, se debe recurrir al agente de salud, médico, enfermera, etc. A medida que pasa el tiempo la enfermedad es más grave. No deje pasarlo.
- ◆ ¿Qué es la enfermedad de Chagas? Es una enfermedad producida por un microbio llamado tripanosoma, que en la persona infectada habita en la sangre y en sus órganos, corazón, tubo digestivo, etc. y que se transmite por medio de la vinchuca o chupón, ya que sólo se alimenta de sangre humana, de animales domésticos y silvestres.

DIABETES

Mensajes de la Liga Argentina de Protección al Diabético

◆ La diabetes es una enfermedad que limita la capacidad del organismo para asimilar en forma normal los alimentos comunes, principalmente los azúcares, dulces y harinas, por la producción o acción deficiente de la hormona llamada insulina. Si tiene antecedentes familiares consulte a su médico.

◆ Pueden ser síntomas de diabetes: la sed insaciable, alteraciones en el peso, orina abundante, fatiga fácil, desórdenes en la visión, dolores en las piernas. Se calcula que el 5% de la población padece diabetes y se supone que por cada diabético conocido, hay otro ignorado.

◆ Si Ud. piensa que puede tener diabetes, recuede que es muy importante un diagnóstico precoz. Recorra sin tardanza a su médico.

◆ Recuerde que cuanto más tarde se descubra y trate la diabetes, mayor es el peligro para las arterias y el corazón. Un examen médico periódico es la mejor manera de prevenirla.

◆ El gran aumento de sed y de apetito, y las alteraciones de peso, pueden ser síntomas de diabetes. Ante cualquier duda consulte a su médico. Recuerde que la diabetes puede comenzar a cualquier edad, inclusive en niños y adolescentes en que su evolución es más rápida y grave.

◆ La diabetes descubierta precozmente mediante un análisis de orina y azúcar en la sangre, permite detener su evolución y mantenerla dentro de las formas benignas. Los principales factores de riesgo son la herencia y la obesidad. Para controlarla es necesaria una dieta adecuada, el ejercicio físico y a veces el suministro de insulina prescripto por el médico según el nivel de glucosa en la sangre del paciente. La diabetes mal controlada puede llevar a complicaciones oculares y cardíacas.

ENFERMEDADES INFECCIOSAS

Mensajes de FUNCEI (Fundación Centro de Estudios Infectológicos)

- ◆ ¿Tienen Ud. y los suyos todas las vacunas que necesitan? Recuerde que las vacunas son un medio simple y eficaz para prevenir graves enfermedades infecciosas. No olvide dárselas a sus niños.
- ◆ Toda mujer a partir de la adolescencia debe vacunarse contra la rubeola si no la ha tenido de niña. La rubeola en una mujer embarazada puede producir defectos en su bebé.
- ◆ El sarampión es una enfermedad propia de la infancia pero puede atacar también a los adultos. Si Ud. no tuvo sarampión debe vacunarse. Los niños deben recibir la vacuna entre los nueve y los quince meses.
- ◆ El sarampión puede también atacar a los adultos. Las complicaciones más importantes del sarampión son la neumonía y la encefalitis.
- ◆ La forma de prevenir los brotes de sarampión es con una gran cobertura de vacunación en los niños, que se obtiene vacunando a todos los chicos a partir de los 9 meses.
- ◆ ¿Le gustan los animales? Evite problemas vacunando a sus perros y gatos contra la rabia. Consulte inmediatamente ante la mordedura de un animal desconocido.
- ◆ La gripe produce epidemias anuales que a veces pueden ser graves. Vacunarse es la mejor forma de prevención. Que este invierno no lo sorprenda desprevenido.
- ◆ La Hepatitis B es una enfermedad infectocontagiosa producida por el virus de la Hepatitis B. Estudios realizados indican que el 10% de la población ha tenido contacto con éste, y el 1% se convierte en portador del mismo

Las personas que están en riesgo de contraer la Hepatitis B son:

- * Pacientes en plan de hemodiálisis crónica.
- * Adictos por vía endovenosa.
- * Pacientes que requieran transfusiones frecuentes.
- * Pareja sexual de persona con Hepatitis B aguda o portadora.
- * Homosexuales, bisexuales y heterosexuales con múltiples parejas sexuales.
- * Familiares convivientes de personas con Hepatitis B aguda o portadora.
- * Viajeros a países donde la incidencia de la infección es muy alta.
- * Profesionales de la salud (médicos, enfermeros, odontólogos, bioquímicos, etc.) que tomen contacto con sangre o fluidos de personas infectadas.

- ◆ La vacuna contra la Hepatitis B es segura y eficaz. Si está en cualquiera de los grupos de riesgo, protéjase. La vacuna no trae problemas ni contraindicaciones.

¿Que sabe Ud. de las infecciones de la embarazada y el recién nacido?

◆ **RUBEOLA:** Alrededor del 15% de las mujeres en edad fértil no han tenido rubeola. Esta infección cuando se adquiere en el primer trimestre del embarazo, ocasiona muchas veces alteraciones en el feto, las que pueden prevenirse con la vacunación.

◆ **TOXOPLASMOSIS:** En nuestro país, aproximadamente el 40% de la población es susceptible a esta enfermedad que, adquirida durante el embarazo, puede ocasionar problemas al recién nacido. Realizar el diagnóstico precoz nos permite adoptar conductas adecuadas para disminuir los riesgos de infección del niño.

◆ **SIFILIS:** Esta enfermedad de transmisión sexual puede no presentar síntomas y es posible detectarla a través de un análisis de sangre (VDRL). El tratamiento es muy seguro y eficaz para la embarazada y el feto.

◆ **HEPATITIS B:** Se contrae a través de la sangre o el contacto sexual. Para prevenir su transmisión al recién nacido existe una vacuna y gammaglobulina específica que deben administrarse en el momento del nacimiento.

◆ **HERPES GENITAL:** Se transmite por vía sexual y se manifiesta por úlceras dolorosas de localización genital. Cuando las lesiones están presentes en el momento del parto, existe la posibilidad de transmitirla al recién nacido.

◆ **CHAGAS:** Es una infección endémica en algunas regiones de nuestro país. La mayoría de las veces se presenta sin síntomas. Las mujeres infectadas pueden contagiar a su bebé, el que podría entonces, requerir un tratamiento específico.

◆ Las infecciones, en general, pocas veces afectan al feto durante el embarazo. Sin embargo, algunas como las mencionadas pueden afectarlo. Prevéngase. Consulte precozmente. Para prevenir enfermedades ginecológicas se debe hacer el Papanicolau y Colposcopia por lo menos una vez al año. No duele, no lesiona. Es inocuo.

◆ Las enfermedades de transmisión sexual o venéreas son infecciones frecuentes.

* Son de fácil transmisión.

* Un tercio de los casos ocurre en adolescentes.

* Pueden manifestarse con molestias o lesiones genitales.

* A veces no presentan síntomas.

* Sin tratamiento, pueden presentar complicaciones severas (infertilidad, embarazos complicados, etc.)

◆ La mayoría pueden tratarse en forma segura y eficaz si se diagnostican precozmente.

GRIPE

◆ La gripe produce epidemias anuales. Algunas veces puede ser grave y hasta mortal. Vacunarse es la mejor forma de prevención. Que este invierno no lo encuentre desprevenido.

◆ Las personas mayores de 65 años constituyen un "grupo de riesgo" por las complicaciones que pueden tener si contraen la gripe.

♦ La vacuna contra la gripe es segura y eficaz. Previene el 70% de los casos clínicos y el 90% de las formas graves.

RUBEOLA

♦ La rubeola es una enfermedad frecuente en la infancia y de curso benigno: sin embargo resulta peligrosa durante el embarazo, pues, dependiendo del tiempo de gestación, puede producir severas alteraciones en el bebé.

♦ Si no ha tenido rubeola vacúnese antes de quedar embarazada y vacune a sus hijos pequeños. La vacuna es segura y eficaz.

♦ La rubeola puede prevenirse. Toda mujer en edad fértil, que no ha tenido rubeola ni ha sido vacunada, debe vacunarse para proteger la salud de su bebé.

♦ Conozca antes de embarazarse, por medio de un análisis de sangre (test serológico), si debe o no vacunarse contra la rubeola. Curse un embarazo libre de preocupaciones. Cuide y proteja a su bebé.

♦ Si Ud. está embarazada no puede vacunarse contra la rubeola. Consulte.

EPILEPSIA

Mensajes del Hospital Fernández

♦ La epilepsia no es una enfermedad contagiosa. Es recomendable que el enfermo lleve una tarjeta de identificación que indique cómo debe ser atendido en caso de crisis y quién es su médico o centro de atención. La tarjeta puede ser solicitada en A.L.C.E., Tucumán 3261, Cap. Fed.

♦ ¿Sabe Ud. qué hacer cuando alguien tiene una crisis epiléptica? Recueste a la persona en el piso, fuera del alcance de objetos duros, ábrale la boca con una cuchara para evitar la asfixia por caída de la lengua y la mordedura de la misma. Mantenga una buena ventilación y llame con urgencia a un servicio médico o al teléfono 107. Deje que la crisis siga su curso y permita al enfermo descansar o dormir, si lo desea.

HIGIENE Y ALIMENTACION

Mensajes del Instituto Nacional de Alimentación

◆ Una bacteria puede reproducirse 7 millones de veces en 12 hs. según el calor y la humedad que la rodee. Evite dejar alimentos sin la adecuada refrigeración.

◆ Las bacterias llamadas "salmonellas" a menudo están presentes en las aves crudas. Su carne debe ser cocinada correctamente. Si han quedado partes color rosado debe ser cocinada por más tiempo para evitar problemas en la salud.

◆ En los pliegues de la piel pueden alojarse millones de bacterias. Lave frecuentemente sus manos con jabón y en especial antes de manipular los alimentos.

◆ Los alimentos crudos pueden contaminar otros alimentos. Sepárelos y no emplee los mismos utensilios o tablas de picar sin lavarlos previamente.

◆ Las vísceras pueden transmitir parásitos. No compre riñones con piel ni corazón entero ya que eso quiere decir que no han sido inspeccionados.

◆ La cáscara de huevo puede alojar bacterias. No utilice huevos cascados y lávese las manos después de utilizarlos.

◆ Recuerde que los alimentos de envases hinchados, golpeados o mal cerrados, pueden contener agentes de riesgo para la salud y ocasionar enfermedades.

◆ Las bacterias pueden contaminar una comida recién preparada. Si no la consume en seguida, debe conservarla en la heladera.

◆ Recuerde que en la leche y productos lácteos se desarrollan bacterias si no están bien refrigerados. También es importante controlar la fecha de vencimiento.

◆ Si observa agua o hielo en los alimentos congelados significa que no fueron mantenidos todo el tiempo a temperatura de congelación.

◆ La falta de higiene permite el desarrollo de bacterias que contaminan o alteran los alimentos. No olvide lavar cuidadosamente todos los elementos que utiliza para preparar sus comidas.

◆ Las verduras y frutas pueden tener bacterias, parásitos y residuos de plaguicidas. No olvide lavarlas bien antes de consumirlas.

◆ En la vajilla, en la tabla de picar, en la licuadora, etc., si no están bien lavadas pueden desarrollarse bacterias. Utilice jabón o detergente para eliminar focos de contaminación.

◆ Preste atención en dónde come y dónde bebe. La mayoría de las infecciones intestinales se adquieren por comida y bebida contaminada. Exija limpieza en los lugares que usted frecuenta.

◆ Cuando decida comer fuera de su casa, asegúrese que el lugar elegido tenga un perfecto aseo de baños y cocina.

MEDICAMENTOS Y AUTOMEDICACION

Mensajes de Educación para la Salud

- ◆ Recuerde que: la embarazada no debe tomar remedios que no hayan sido recetados por el médico, porque a través de la sangre los comparte con su bebé.
- ◆ Sr., Sra. : al tomar varios remedios, recuerde que esa combinación puede resultar tóxica. Cuando consulte a su médico, no olvide detallar todos los remedios que está tomando.
- ◆ Se debe dar al bebe sólo los medicamentos indicados por el pediatra. La medicación casera (té de yuyos, paños de alcohol o vinagre) encierra riesgos de vida para el niño. No escuche consejos de amigos o vecinos.
- ◆ Si toma antialérgicos o antihistamínicos, tenga mucha precaución, porque la mayoría de esos productos provocan sueño, disminución de la lucidez y de los reflejos, pudiéndose producir accidentes.
- ◆ No tome sedantes de ningún tipo sin indicación del médico. No los reciba como obsequios de sus amigos.

Mensajes del Hospital Fernández

- ◆ ¿Ud. se automedica? Piense que una pastilla que se toma para dormir, es un estupefaciente. Se empieza con el uso, se sigue con el abuso y se termina con la dependencia.
- ◆ Todos los medicamentos y sobre todo los antibióticos, no son inocuos cuando son administrados sin prescripción médica, y ponen en serio peligro al individuo. Consulte a su médico.

Mensajes de la Unidad de Psicopatología Infantil y Salud Mental del Hospital de Niños Ricardo Gutiérrez

- * Evite una intoxicación:
- * Evite tomar un medicamento en la oscuridad o en estado de nerviosismo.
- * En el botiquín separe los remedios de uso externo de los de uso interno.
- * Lea siempre atentamente el prospecto antes de tomar o administrar un medicamento.
- * Si tiene hijos menores, guarde los medicamentos lejos del alcance de ellos.

Mensajes del Centro de Intoxicaciones

- ◆ Todos son prudentes con envases de medicamentos que tienen indicación de veneno (la calavera), pero la ausencia de esa indicación no significa que el producto no tenga riesgos, como lo prueba la cantidad de llamados recibidos por año en el Centro de Intoxicaciones.

- * **Más** de la mitad de los casos concierne a niños. El peligro es mayor antes de los 4 años. Por lo tanto:
- * **Todo** niño que se ha intoxicado una vez, tiende a repetirlo por una cuestión de conducta.
- * **Guarde** los medicamentos con llave.
- * Lo antes posible, informe a sus niños sobre la utilidad y los peligros de los medicamentos.
- * **No** presente los medicamentos como golosinas (riesgo de confusión).
- * **Compre** siempre los medicamentos bajo forma pediátrica para los niños: las dosis son específicas y adaptadas a su peso.
- * Como numerosos medicamentos tanto para uso interno como externo están contraindicados para los niños, es mejor consultar a su médico.
- * Muchas intoxicaciones están igualmente producidas por confusiones: pastillas o envases parecidos, que se administran eventualmente por vía diferente, dosis demasiado importante bebiéndola de un trago en vez de utilizar una cuchara.
- * La solución es simple: haga pruebas de sentido común.
- * **No** es necesario ni deseable el recurrir inmediatamente a los medicamentos ante el menor problema de salud que se presente.
- * **No** tome jamás medicamentos más de tres días sin consultar con su médico.
- * Síntomas parecidos pueden tener diferentes causas: el dolor de cabeza o una sensación de ardor no siempre se debe tratar de curar con los mismos medicamentos. No use, por lo tanto, jamás, los medicamentos de su vecino o de su amigo.
- * Evite el uso de medicamentos por los niños y no les dé, jamás, medicamentos destinados a adultos.
- * La automedicación está proscripta en mujeres embarazadas o que estén amamantando y para los lactantes: siempre es necesario consultar con el médico.
- * El alcohol y los medicamentos no hacen buenas migas. No tome nunca varios medicamentos al mismo tiempo si no es por prescripción médica: esto representa un real riesgo de interacción.
- * **No** aumente jamás la dosis recetada: esto no aumenta necesariamente la eficacia y proporciona muchas veces riesgos suplementarios. Respete la cantidad y los horarios que le indique su médico.
- * Es posible evitar ciertos males sin recurrir a los medicamentos: comer legumbres, frutas y pan integral para evitar la constipación, leer un poco en caso de insomnio.
- * Prevenir es mejor que curar, haga una alimentación sana y equilibrada, consagre un tiempo suficiente para las comidas, duerma suficientemente, haga ejercicios, no fume y evite el consumo excesivo de café y alcohol.
- * Un preparado hormonal o un diurético no son soluciones para la obesidad. No se automedique. Si sube de peso es necesaria una reeducación alimentaria. Consulte a un nutricionista.
- * La nicotina es un fármaco tóxico que produce adicción y puede traer graves problemas físicos al fumador y a su familia. Evítelos suprimiendo el hábito de fumar.

OSTEOPOROSIS

Mensajes de F.I.M (Fundación de Investigaciones Metabólicas)

- ◆ Las personas que fuman tienen huesos más frágiles y por lo tanto con mayor riesgo de fracturas. Recuerde esto cada vez que encienda un cigarrillo.
- ◆ Para prevenir golpes y fracturas en personas con huesos debilitados, instale manijas y alfombras antideslizantes en la bañera y si es posible un duchador manual.
- ◆ El calcio es uno de los grandes escudos con que cuenta el organismo humano en la lucha contra la osteoporosis. Agregue productos lácteos a su dieta.
- ◆ Para la prevención de la osteoporosis evite la vida sedentaria, camine en vez de usar vehículo, use escaleras en lugar de ascensor. ¿Sabe que prevenir la osteoporosis es sacarse años y lucir mejor?
- ◆ Para la prevención de la osteoporosis el ejercicio de caminar es tan bueno como practicar jogging, tenis o bailar. Cualquier actividad física es mejor que ninguna.
- ◆ Prevenir la osteoporosis es algo importante en la vida de una mujer. Ello previene el riesgo de fractura de cadera por descalcificación.
- ◆ Si Ud. está embarazada o está amamantando necesita más calcio en su dieta. Agregue productos lácteos en cada comida. Un vaso de leche descremada aporta más calcio que uno de leche entera.
- ◆ Los hábitos sanos hacen huesos sanos. El cigarrillo y el alcohol tienen sustancias que son tóxicas para sus huesos.
- ◆ Los castillos de arena se derrumban. Sus huesos también si no están bien tratados. Combata la osteoporosis consumiendo productos lácteos.
- ◆ La osteoporosis quiebra, no se deje quebrar, consuma lácteos en cada una de sus comidas.
- ◆ Si Ud. hace vida sedentaria ¡cuidado!, la osteoporosis avanza en su dirección. Sea activa, no deje que la alcance. Si tiene alguna duda, hágase el estudio correspondiente.

- ◆ **No espere síntomas de osteoporosis... Cuando aparecen ya la enfermedad está en su organismo. Hay mayor riesgo de sufrirla:**
 1. Por herencia de una madre con huesos frágiles.
 2. Cuando disminuye la producción de hormonas sexuales, especialmente luego de la menopausia de la mujer.
 3. En personas delgadas y de huesos pequeños.
 4. Cuando se lleva una vida sedentaria.
 5. La falta de calcio en la dieta diaria.

- ◆ Si Ud. tiene osteoporosis y sufre una caída, suelte lo que lleve en sus manos para poder sujetarse o frenarse. Es preferible una fractura de muñeca que una de hombro o cadera. Si teme que se haya roto un hueso, no se mueva ni permita que lo muevan hasta tener asistencia médica.

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

Mensajes del Hospital Fernández

- ◆ Los accidentes no son obra de la casualidad: las estadísticas dicen que una de cada tres muertes de niños ocurre por accidentes, es decir que se constituyen en un factor de riesgo grave.
- ◆ No recargue nunca la tensión de un toma corriente, porque al recalentarse puede prenderse fuego.
- ◆ El monóxido de carbono es inodoro. No duerma con braceros encendidos ni permanezca en lugares totalmente cerrados si hay en ellos calefones, cocina, etcétera.
- ◆ No coloque estufas cerca de elementos combustibles y no permita que los niños jueguen con fuego.
- ◆ Si siente olor a gas o teme que haya alguna pérdida, no encienda la luz porque la chispa puede producir una explosión. Ventile el ambiente y haga revisar sus artefactos.
- ◆ Las explosiones de gas en el hogar son muy frecuentes. Toda llama consume oxígeno. Por ello es necesario asegurar la renovación del aire en los ambientes con artefactos a gas natural o licuado.
- ◆ Los insecticidas organofosforados eliminan todo tipo de insectos, pero también pueden enfermar de gravedad y aun mortalmente a niños y adultos. ¡Sea precavido y evite descuidos!
- ◆ La cocina es un ambiente peligroso. Es generalmente en ese ambiente del hogar, donde se producen las intoxicaciones más graves para los niños; allí toman kerosene, hipoclorito, limpiahornos, destapacañerías, insecticidas, etc.. Ubique estos productos fuera de la vista y del alcance de los niños.

Mensajes de Educación para la Salud

- ◆ Recuerde que nunca debe fumar en la cama o cuando está somnoliento. Y planee qué salida de emergencia debe usar en caso de incendio.
- ◆ Atención señora: Por si se presentara una emergencia, tenga una lista de teléfonos útiles a mano. Si Ud. no tiene teléfono, anote dónde se encuentra el teléfono más cercano a su domicilio y también el de su médico y el de algún pariente o vecino.
- ◆ ¿Desea saber qué farmacia está de turno o cuál queda más cerca de su casa?, llame al Tel. 94-4438. Funciona todos los días. También sábados y domingos durante las 24 horas.
- ◆ Cualquier picadura puede causar infección. Debe limpiar la herida con agua templada y jabón neutro. Si hay inflamación debe consultar al médico.
- ◆ Si fue picado por una abeja debe quitar el aguijón, cuidando de no romper el saco de veneno, y limpiar la herida. Si la persona es alérgica hay posibilidades de que sufra un shock. Si hay múltiples picaduras se debe consultar al médico.
- ◆ Mordedura de serpiente: En general la víbora muerde por un mecanismo de defensa. Lo más importante es tranquilizar al paciente. El miembro mordido debe inmovilizarse aplicando un vendaje entre la mordedura y el corazón, y si es posible matar la víbora, llevarla para reconocerla y buscar el antídoto rápidamente. No se debe hacer un corte en ningún caso.

Mensajes de la Sociedad Argentina de Pediatría

- ◆ Recuerde que las emanaciones de los braceros pueden producir graves intoxicaciones ya que despiden un gas venenoso llamado monóxido de carbono, el cual puede causar lesiones incurables del sistema nervioso central.
- ◆ ¿Sabía Ud. que la mayoría de los envenenamientos ocurren en el hogar? Mantenga los elementos de limpieza, los insecticidas y medicinas en su envase original y fuera del alcance de los niños.
- ◆ **Tenga a mano el No. de teléfono del Centro de Intoxicaciones: 962-6666.**
- ◆ ¿Sabe qué hacer si lo muerde un perro? Trate de identificar y aislar al animal, lave con agua y jabón y desinfecte la herida. Consulte inmediatamente a un médico.
- ◆ Los primeros auxilios que Ud. sea capaz de proporcionar a una persona accidentada hasta la llegada del médico pueden salvarle la vida. Infórmese en la Cruz Roja Argentina sobre algún curso integral de primeros auxilios llamando al: 951-1391 /2389 /1854.
- ◆ Evite hacer pasar a su vivienda o a su edificio a personas desconocidas (utilice el portero eléctrico para controlar quién llama antes de facilitar su ingreso).
- ◆ **Todos los números de emergencia están en la primera página de la mayoría de las guías telefónicas.**

Mensajes de Fundación MAPFRE, del Programa "Que sigas bien", de CADIS y la Fundación NAPP

- ◆ Si su hijo tiene entre uno y cinco años, el mayor factor de accidentes está en su propia casa. Si el niño tiene entre seis y catorce años, el accidente más probable está en la calle. Piense en ellos y en su propia familia.
- ◆ La Organización Mundial de la Salud estima que por cada accidente fatal se producen alrededor de ciento cincuenta accidentes que no son mortales. Una buena conciencia se convierte en una buena noticia para evitar pérdidas de vida o la invalidez total o parcial.
- ◆ Las reparaciones domésticas deben ser confiadas a técnicos o profesionales que conozcan bien el tema. Esa es también una forma de prevenir accidentes, especialmente cuando se trata de arreglar artefactos a gas, eléctricos o equipos de cualquier naturaleza. No sólo hay curanderos que ejercen como médicos.
- ◆ Para que sigas bien debes recordar el mantenimiento preventivo, tanto para la salud como para los bienes, artefactos del hogar, el propio automóvil o cualquier vehículo. La detección a tiempo de cualquier enfermedad es idéntica a la puesta a punto de los frenos sin los cuales cualquier velocidad, por reducida que sea, puede resultar peligrosa.
- ◆ Te cuento que alrededor del cincuenta por ciento de los accidentes que ocurren en el hogar son por caídas o golpes. Muchos de ellos ocurren porque alguna ventana quedó abierta y un mayor o un chico se asomaron tal vez por juego o curiosidad. Las ventanas, internas o exteriores, deben ser protegidas para que el sol y la luz entren por ellas y no se conviertan en fuentes de riesgo innecesarios.

◆ ¿Cómo era eso de "un lugar para cada cosa y cada cosa en su lugar"? En la casa, las **alacenas** de la cocina o de las partes altas de placards y roperos nos reclaman subir por encima **de nuestra propia altura**. Ni qué hablar de cambiar una lamparita a pocos centímetros del **techo**. En esos casos, la tentación nos lleva a subirnos a una silla, o peor, la silla sobre una mesa **y encaramarnos atléticamente** pero a riesgo de caernos con consecuencias imprevisibles. ¿La **solución**? Tener en casa una escalera, aunque sea de pocos escalones, que se asiente **fírmemente** sobre el piso y nos permita llegar a la altura requerida.

◆ **Vísteme** despacio que estoy apurado. Parece un chiste pero no lo es. Subir o bajar las **escaleras** de a dos o tres peldaños, salir corriendo imprevistamente, abrir bruscamente una **puerta**, andar con los cordones de las zapatillas desatados, son algunos ejemplos de causas que **provocan** accidentes cuya prevención sólo requiere pocos instantes de demora. Vale para los **chicos**, pero también para los mayores.

◆ Una idea concreta para combatir el fuego: si se declara sobre madera, papel, carbón, leña o desperdicios hay que recurrir rápidamente al agua a presión o a un matafuegos. Da lo mismo **un sifón de soda** o una manguera de chorro continuo. Cuanto mayor sea la presión del agua, **más rápido** se apagará el fuego.

◆ ¿Qué pasa cuando se declara fuego sobre pintura, solventes, pegamentos o plásticos? En **esos casos** no debe usarse agua sino matafuego de anhídrido carbónico, y recurrir rápidamente **al auxilio** de los bomberos.

◆ Te recuerdo que los mayores cuidados domésticos para evitar un incendio deben aplicarse **en los equipos** de cocina y calefacción, evitar que los niños jueguen con fósforos o llaves de **gas**, y poner mucha atención cuando se utilizan inflamables.

◆ ¿Sabes cuál es la mayor alegría de una dotación de bomberos? Cuando llega al lugar del **incendio** y comprueba que su presencia ya no es necesaria. Por eso hay que llamar a los **bomberos** en cuanto aparece una señal de fuego que no podemos apagar echándole un vaso **de agua**. Cada segundo que pasa corre a favor del incendio y si nos empecinamos perdemos **tiempo**, los bomberos llegan tarde y la tarea se hace más difícil y de peores consecuencias. No **tengas vergüenza** de pedir ayuda.

◆ ¿Sabías que la tierra de una maceta no sólo da vida a la planta que crece en ella sino que **puede servir** para apagar el fuego que se desprende de un alimento que se cocina en el horno? **En ese caso** hay que cerrar la llave de gas y recurrir a la tierra de la maceta, **NUNCA AL AGUA**.

◆ Prevenciones para evitar un incendio. Si advertimos una pérdida de gas, no debemos **accionar** ninguna llave de luz, ni encender fósforos, encendedores, linternas, ventiladores ni **ningún artefacto** eléctrico aunque fuera para desconectarlo. Cualquiera de esas acciones **puede producir** una chispa y convertir la pérdida de gas en un incendio o una explosión. Lo **único** que debemos hacer si hay olor a gas es cerrar la llave de paso ubicándola aunque sea a **tientas**. **Para llegar** a la llave de paso, es mejor quitarse los zapatos y abrir las ventanas para mejorar la **ventilación**.

◆ Al mal tiempo, buena cara. Si se corta la luz, una linterna o las infalibles velas. Si usamos **velas**, debemos colocarlas en recipientes de boca ancha, jamás en botellas de cuello alto, **platitos** o recipientes de plástico.

♦ Una buena ventilación es sinónimo de vida. De los accidentes fatales ocasionados por el uso de gas, el 95% anual corresponde a asfixia o intoxicación por el mal funcionamiento de los quemadores y la falta de una ventilación adecuada. Para vivir necesitamos respirar oxígeno; toda llama consume oxígeno y si nos encerramos en esas condiciones corremos un riesgo grave. VENTILAR ES VIVIR.

♦ El uso de garrafas exige ciertos cuidados. El artefacto que se alimenta del gas licuado que contiene la garrafa debe tener el sello de "aprobado" y la chapa de identificación de Gas del Estado. Si lleva alguna manguera u otro elemento flexible, debe ser revisado en forma periódica, lo mismo que sus agarraderas. Si advierte grietas en la manguera o si está cuarteada no dude en cambiarla por otra conexión flexible que también esté autorizada por Gas del Estado. La garrafa siempre debe tener un tapón de seguridad y el precinto de garantía. La válvula debe estar bien cerrada.

Mensajes del Instituto Argentino de Seguridad, del Programa "Que sigas bien", de CADIS y la Fundación NAPP

♦ Consejos sobre seguridad en el trabajo: La seguridad en el trabajo depende de las condiciones laborales pero fundamentalmente de la conducta preventiva del trabajador. Las normas de seguridad son elaboradas para evitar accidentes, pero si no se cumplen, es como si no existieran. Adoptar una actitud segura en todo momento y lugar contribuye al beneficio propio y al de los compañeros de trabajo.

♦ Las herramientas que se utilicen deben estar en buen estado, adecuadas para cada trabajo, revisadas periódicamente y conservadas en lugares apropiados para evitar deterioros. Una buena herramienta tiene que ser siempre segura. Esto garantizará la efectividad de la tarea, sin riesgo de accidente.

♦ Se debe evitar el uso de ropa o elementos sueltos, porque pueden engancharse en partes de máquinas en movimiento, produciendo graves accidentes. Esto vale también para el cabello largo, que debe estar protegido y resguardado por la misma razón de seguridad.

♦ La protección de las máquinas se realiza para evitar contactos, enganches, o atrapes accidentales. Nunca elimine dichas protecciones bajo pretexto de "ver mejor" o "trabajar más cómodamente". Por el contrario, controle que las protecciones estén en perfecto estado y ayudará a evitar accidentes.

♦ La electricidad puede matar, aun con bajos voltajes. No actúe si usted no está debidamente entrenado; solicite la ayuda de un electricista y sobre todo, si realiza reparaciones, siempre corte la corriente y asegúrese de bloquear los interruptores con tarjeta o candado para evitar que alguien los conecte sorpresivamente.

♦ No fume en lugares prohibidos y verifique el total apagado de su colilla o el fósforo utilizado. No los arroje displicentemente, puede provocar el comienzo de un fuego o una explosión con sus negativas consecuencias.

♦ Utilice los elementos de protección personal previstos. Su integridad psicofísica es su capital más valioso. No la malogre "creyendo" que su cabeza es más dura que el casco o sus

ojos más resistentes que una antiparra, y sobre todo aprenda a soportar algo de incomodidad, si está en juego su salud o su vida.

♦ Las bromas y los juegos se contradicen con el trabajo. Realice su tarea con felicidad y buen ánimo, pero poniendo la mayor atención en lo que hace. Tenga en cuenta que los "elementos" no piensan y que Ud. es quien los gobierna con su conocimiento, su habilidad y especialmente con su respeto.

♦ Los accidentes no son CASUALES. Generalmente existen causas que los provocan. Analice su trabajo. Conózca y corrija los riesgos dentro de sus atribuciones y responsabilidades. Informe sobre toda condición insegura para que sus superiores tomen las medidas del caso y aporte sugerencias propias de su experiencia, para una mayor seguridad.

♦ En las industrias los niveles de ruido deben mantenerse lo suficientemente bajos como para no dañar el oído de quienes trabajan. Sin embargo, se presentan casos en que tal disminución, por aplicaciones técnicas no es suficiente, recurriéndose entonces al uso de protección auditiva, que conviene utilizar para evitar pérdida de la audición, a veces de carácter irreversible.

♦ En el trabajo, el orden y la limpieza facilitan las tareas y evitan accidentes. Tenga en cuenta que un lugar realmente es seguro, si no tiene riesgos. Y la suciedad y el desorden son riesgos en sí mismos que, además, desarrollan malos hábitos y agregan peligros a las tareas normales.

Mensajes de ALPI sobre Prevención de Accidentes Deportivos y Afines, del Programa "Que sigas bien", de CADIS y la Fundación NAPP

♦ Cuando concurra a piletas de natación públicas o privadas, sea prudente al ingresar a las mismas, dado que es frecuente hacerlo mediante zambullidas. No se arroje en sectores de poca profundidad o con la presencia de muchos bañistas para no golpear con la cabeza en el fondo de la piletta o en el cuerpo de alguna persona.

♦ Es frecuente en las excursiones de verano en lugares donde abundan riachos o arroyos sentirse atraídos por la tentación de bañarse en algunos de ellos. Es preciso evitar las zambullidas si desconoce la profundidad de los mismos o no sabe, de antemano, qué hay en el fondo de ellos. Recuerde que en general contienen piedras o ramas.

♦ La utilización de aparatos de gimnasia requiere su tiempo de adaptación, además de una adecuada preparación física de aquel que los utiliza. En cualquiera de las distintas variedades de aparatos que existen hay una técnica para su manejo que es necesario conocer totalmente, evite accidentes por exceso de confianza.

♦ Las camas elásticas son una atracción en parques de diversiones, playas, calesitas y todo lugar que congrege gente joven. No existen controles sobre su uso y tampoco existen personas que enseñen el buen tratamiento de las mismas. Las caídas sobre las barandas limitantes, cuando no las que ocurren sobre la propia lona, pueden provocar severos daños sobre la columna cervical y por consiguiente en la médula espinal.

♦ Es conveniente tomar medidas de resguardo para los niños que viajan de pie en los colectivos, a propósito de frenadas bruscas que provocan en esos cuerpos frágiles un

sacudimiento corporal importante. Estos verdaderos chicotazos producen a veces cuadros de traumas superficiales en la médula, generalmente pasajeros. Es prudente evitarlos por lo imprevisible de sus consecuencias.

◆ Es aconsejable el manejo prudente del cuerpo en los bailes modernos, donde es frecuente observar movimientos violentos y contorsiones exageradas, las cuales son provocadoras de exigencias a la columna vertebral y pueden en algunos casos llegar a provocar lesiones medulares. Es aconsejable ser prudente en los desplazamientos del cuerpo, para no transformar un acto festivo en una desgracia.

◆ Cuando se participa en actividades deportivas programadas es indispensable aplicar criterios higiénico-dietéticos previos para el mejor desempeño en la misma y con escasos riesgos físicos. Es importante el buen descanso previo, comer liviano y no tomar bebidas alcohólicas. De esa manera estará en las mejores condiciones para competir y disfrutar del deporte o juegos.

◆ Es común ver a chicos y jóvenes disfrutar del uso de patines de ruedas y en menor escala de patines para hielo. Los primeros pasos en el aprendizaje provocan innumerables caídas, que luego disminuyen como consecuencia de una mejor adaptación y experiencia. Es necesario que quienes se interesen en la práctica de este deporte tengan la suficiente prudencia para su manejo. El exceso de confianza y la subestimación de los peligros suelen ser malos consejeros.

◆ La juventud estimulada por la difusión de la práctica de artes marciales o lucha deportiva, busca con frecuencia concurrir a centros donde se enseñan las mismas con la finalidad de mejorar sus condiciones físicas y aprender defensa personal. Lo que resulta peligroso es la imitación que prende fácilmente en los chicos, en el afán de realizar el mismo golpe o la maniobra inmovilizadora de su circunstancial oponente, lo cual puede provocar efectos no deseados y lesionar a su adversario, sobre todo en aquellos que no lo hacen bajo el control de expertos en el tema.

◆ Entre los deportes náuticos de última generación se ha incorporado el ski acuático, que si bien no goza de muchos adeptos, comporta un riesgo evidente para terceros que no lo practican. Por otra parte es importante el aprendizaje programado del mismo, la utilización de chalecos salvavidas como rutina, y el respeto de sectores donde no se debe incursionar con el ski, a fin de evitar sobresaltos a las personas que no participan del mismo y también dar mayores garantías a quien lo usa.

Mensajes de Prevención de Quemaduras. Fundación del Quemado "Fortunato Benaim", del Programa "Que sigas bien", de CADIS y la Fundación NAPP

◆ En caso de una quemadura lo inmediato es: no tocar la zona quemada, aplicar hielo o agua fría y llamar a un centro especializado. No se avergüence de ser prudente.

◆ En caso de una quemadura, es importante no tocarla, así evitará el riesgo de infección. No se avergüence de ser prudente.

◆ En caso de una quemadura, no utilice remedios caseros (dentifricio, aceite, tomate, etc.).

Deje la zona con agua fría y concurra a un centro especializado o el centro de salud más cercano.

- ◆ **No se avergüence** de ser prudente.

- ◆ **Ponga** especial cuidado en no dejar planchas calientes, carbones encendidos, aceite y agua hirviendo al alcance de sus chicos y evitará el riesgo de una quemadura.

- ◆ **Cuide** de no dejar líquidos hirvientes en posiciones fácilmente volcables y evitará el riesgo de una quemadura.

- ◆ **Al** manejar sustancias inflamables hágalo con las ventanas abiertas y ni aun lejos encienda fuego. Así evitará el riesgo de incendio y quemaduras.

- ◆ **Si** usa cacerola o sartén cuando cocina cuide que los mangos no sobresalgan así evitará el riesgo de una quemadura.

- ◆ **Controle** las garrafas antes de utilizarlas, una pérdida pequeña puede provocar una explosión, así evitará el riesgo de una quemadura.

- ◆ **La** electricidad puede ser peligrosa, proteja los enchufes del alcance de los niños. No deje cables sueltos. Verifique el buen estado de los artefactos eléctricos antes de usarlos. Así evitará el riesgo de una quemadura.

- ◆ **Cuando** usa estufas o calefactores no coloque combustibles en su vecindad, así evitará el riesgo de una explosión, incendio y quemadura.

- ◆ **Si** usa sustancias cáusticas (lavandina, soda cáustica, cal viva, ácidos) manténgalas en recipientes bien identificados, así evitará el riesgo de una quemadura.

- ◆ **Los** vapores que despiden los líquidos inflamables son peligrosos, una chispa puede provocar una catástrofe. Aléjelos del fuego y ventile el ambiente. Así evitará el riesgo de una quemadura.

- ◆ **Si** debe limpiar pisos o ropa con bencina, kerosene o nafta, abra puertas y ventanas para ventilar el ambiente, así evitará el riesgo de una quemadura.

PREVENCION DE ACCIDENTES DE TRANSITO

Mensajes del Hospital Fernández

- ◆ La Argentina es uno de los países con mayor cantidad de accidentes de tránsito del mundo. Use el cinturón de seguridad.
- ◆ El uso del cinturón de seguridad reduce los efectos de cualquier choque. La posibilidad de supervivencia después de un accidente es mayor si no se corre el riesgo de ser arrojado fuera del vehículo.
- ◆ Recuerde que Ud. puede ser un conductor seguro, pero para mantenerse libre de accidentes, debe estar alerta a los errores de los demás conductores.
- ◆ ¿Le gusta a Ud. hacer ejercicios después del atardecer? Si va caminando o anda en bicicleta use ropa de colores claros o fosforescentes para facilitar ser visto. De esa forma protege su vida.
- ◆ Señor conductor: Recuerde que las señales de tránsito existen para su seguridad, respételas y cuando sea peatón, cruce la calle por los lugares señalizados para ello. De esa forma protege su vida.
- ◆ Señor conductor: Preste especial atención en las calles donde existan escuelas, uno de los niños que cruza la calle podría ser su hijo.
- ◆ Los niños nunca deben viajar en los asientos delanteros del auto, ni aun en brazos de los mayores. Deben hacerlo en el asiento trasero y con las puertas trabadas.
- ◆ ¿Piensa hacer un viaje largo en auto? Asegúrese del buen estado de luces, frenos y cubiertas. Si se encuentra cansado, deténgase en un sitio seguro y descanse.

Mensaje de Educación para la Salud

- ◆ Recuerde que un neumático con la banda de rodamiento gastada, o sea que va perdiendo el dibujo, tendrá menor resistencia para enfrentar baches, superficies húmedas o cualquier riesgo del camino.

Mensajes del Instituto de Seguridad y Educación Vial, del Programa "Que sigas bien", de CADIS y la Fundación NAPP

- ◆ Si conduce un vehículo no beba alcohol y si bebe no conduzca. Evitará graves riesgos porque el beber alcohol antes de manejar disminuye la vista y el oído y retarda las reacciones.
- ◆ Nosotros mismos somos los responsables de la mayoría de los accidentes de tránsito. El desconocimiento, desinterés o desprecio por las normas viales son pasaportes seguros para cualquier accidente. Respételas.
- ◆ Antes de manejar cualquier vehículo automotor es conveniente estar descansado. También se recomienda no comer en abundancia antes de sentarse al volante, y ser precavido si se han tomado analgésicos, antiespasmódicos, sedantes o estimulantes. En el interior del vehículo

debe haber alguna corrientes de aire fresco. Todas estas precauciones evitan la fatiga que es la **causa de** muchos accidentes viales.

◆ El peatón tiene derechos pero también obligaciones. En todos los casos debe circular por **las aceras**, cruzar la calle por la senda peatonal y acatar las indicaciones de las señales **luminosas**. En zonas poco pobladas, cuando el peatón deba caminar por la calle o ruta deberá **hacerlo** en sentido inverso al tránsito para ver de frente a los vehículos.

◆ Cuando viajan niños en el automóvil es conveniente adoptar precauciones de seguridad. **Por ejemplo**, los niños nunca deben viajar en los asientos delanteros, ni aun en brazos de sus **mayores**. Los niños deben viajar en los asientos traseros y con las puertas trabadas porque en **caso de choque** los pasajeros que viajan en la parte delantera del vehículo son los que sufren **las mayores** consecuencias.

◆ Existen lugares en la vía pública donde está prohibido estacionar para permitir que la **circulación** se efectúe en forma ágil. Un vehículo mal estacionado reduce los carriles de **circulación**, obstruye el tránsito, impide en muchos casos el paso de los bomberos, las **ambulancias**, la policía y otros vehículos de emergencia.

◆ Para que su vehículo no sea causa de accidentes recuerde la necesidad de revisar **periódicamente** los frenos, neumáticos, amortiguación, suspensión, iluminación e instrumental. **Constata** su correcto funcionamiento y efectúe la reparación que sea necesaria.

◆ Cuando maneje en ruta utilice las luces largas sólo cuando otros vehículos no se **encuentren** próximos por la misma mano o por la mano contraria. Si el vehículo que viene **enfrente** lo hace con luces largas, no tome revancha, mantenga bajas sus propias luces y desvíe **la vista** hacia el borde de la calzada.

◆ Conducir un vehículo no significa solamente saberlo manejar. Conducir un vehículo supone **también** el conocimiento y respeto a las normas que regulan la circulación vial. Por eso, circule **por la derecha** y en línea recta, adelántese por la izquierda, respete la prioridad de paso de **vehículos** y peatones, mantenga distancia prudencial del vehículo que va delante suyo.

◆ Al conducir su vehículo recuerde que una frenada brusca puede sorprender al conductor **que marcha** detrás de Ud. Evite accidentes observando la circulación a través del espejo **retrovisor** y avise su intención de frenar por señales manuales o luminosas.

◆ Muchas veces los ciclistas suponen que pueden circular por cualquier lugar de la calzada **prescindiendo** de mayores cuidados. Quienes circulan en bicicleta deben hacerlo por la **derecha**, acatando las luces de los semáforos, llevar iluminación delantera y trasera o material **reflectivo** desde que caen las primeras sombras de la noche.

◆ ¿Qué vale más: perder un minuto en la vida o la vida en un minuto? Piénselo.

PREVENCION DEL CANCER

**Mensajes C.E.L.A.M. Centro de Detección.
Centro de Ayuda Psicológica**

◆ Toda mujer debe saber observar cualquier irregularidad en sus senos. La mama es un órgano cuyas enfermedades benignas o malignas Ud. puede descubrir. Aprenda cómo hacerse el autoexamen para consultar al médico frente a cualquier anormalidad.

◆ Los síntomas anormales son:

1. Cualquier nódulo o tumor con o sin dolor.
2. Cualquier cambio en la conformación del pecho.
3. Cualquier hundimiento en la piel.
4. Cualquier tipo de anormalidad en la piel (eczema, etc.)
5. Cualquier secreción por el pezón.
6. Cualquier hundimiento del pezón.
7. Cualquier nódulo en la axila.

◆ El autoexamen debe hacerse una vez por mes, después del período menstrual y con la técnica siguiente:

◆ En posición sentada y ante el espejo, observar si al levantar ambos brazos aparece alguna anormalidad en la conformación y color de la piel, de la areola y del pezón.

◆ A mano llena (la mano extendida y los dedos juntos) se palpa suavemente la parte externa desde la clavícula hacia abajo. La palpación se realiza entre la axila y el pezón llegando hasta el surco submamario. En la misma forma se examina la parte interna, empezando desde la clavícula hasta la parte inferior examinada en la maniobra anterior. Así ambos lados.

◆ Examen de la axila: hundiendo bien los dedos en el hueco axilar se examina minuciosamente. Maniobra que se repetirá en ambos lados, una vez con el brazo levantado y otra vez con el brazo colgando.

◆ En posición acostada. Para facilitar mejor el examen se coloca una almohada debajo del hombro y se palpa desde la clavícula toda la parte interna del seno y desde la axila toda la parte exterior, igual que la maniobra que se efectúa en la posición sentada. Lo mismo en ambas mamas.

◆ Apretar suavemente los pezones, para comprobar si no aparece secreción.

HAY QUE TENER PRESENTE QUE:

1. La mayoría de los "bultitos", "nódulos" o "tumores" no son malignos pero...
2. Deben ser siempre tratados inmediatamente por un médico especialista...
3. Sólo ese examen podrá verificar si es benigno o maligno.
4. Existe una gran cantidad de enfermedades benignas en la mama.

5. El cáncer es curable en su etapa inicial, no es hereditario ni contagioso.
6. Según las últimas estadísticas, el 98% de las mujeres han descubierto un nódulo en sus senos.
7. En cuánto se podría llegar a reducir el número de enfermedades malignas de la mama, si todas las mujeres supiesen hacerse el autoexamen!

Mensajes de la Asociación Argentina del Cáncer, del Programa "Que sigas bien", de CADIS y la Fundación NAPP

- ◆ Aunque no es común oírlo, la alimentación de cada día puede influir en la aparición de una tercera parte de enfermedades malignas. La dieta rica en grasas y pobre en fibras, en términos generales, tiene relación con la insidencia del cáncer de mama, del cáncer de útero, del cáncer de intestino grueso y del cáncer de próstata. Esto se atribuye a una influencia perjudicial sobre ciertas hormonas y sobre sales biliares del intestino.
- ◆ Cuando aconsejamos disminuir las grasas en la prevención del cáncer, nos referimos particularmente a la grasa animal (carnes rojas, huevos, manteca, lechón, leche muy cremosa, embutidos, pescados grasos, etc.). Los alimentos grasos no deben exceder del 25 al 30% de nuestra dieta. Para reducir las carnes grasas, se aconseja reemplazarlas por carnes magras, aves sin piel, como también pescados magros. Cambiar la manteca por margarina vegetal untada y sobre todo la leche entera por la descremada. En nuestro país, el promedio del consumo de grasa en nuestra alimentación es muy elevado y por ello debe ser cuidadosamente controlado.
- ◆ Cuando los alimentos son mantenidos cierto tiempo en conservadores, especialmente en ciertas sales, tienen el riesgo de desarrollar en el organismo algunos compuestos químicos cancerígenos que son responsables de provocar tumores malignos en el estómago. Lo mismo ocurre cuando se abusa de alimentos ahumados, de ahí que se aconseja elegir siempre alimentos frescos y elaborados en las formas más naturales posibles.
- ◆ Los alimentos ricos en fibras nos protegen sobre todo de los tumores del intestino grueso, porque ayudan a evitar la constipación y con ello el irritar menos la pared del intestino. Las fibras están contenidas en los cereales, como: maíz, trigo, salvado, etc.; en los vegetales verdes habituales en la dieta como por ejemplo: coliflor, brócoli, repollo, espinacas, acelgas, zapallitos; y en las legumbres: lentejas, porotos, garbanzos. Diariamente deberíamos comer alimentos ricos en fibras. Es lamentable que nuestra población demora en hacer el cambio de reducir las carnes y aumentar los vegetales. Hágase de esto una norma en todas las familias.
- ◆ Recordamos ahora en forma sencilla y ordenada todos los consejos que hemos dado con respecto a la nutrición y la prevención del cáncer; ellos son:
 - A) Evite la obesidad.
 - B) Reduzca el total de grasa ingerida.
 - C) Elija alimentos ricos en fibras (Ej. cereales y vegetales).
 - D) Incluya el grupo de alimentos que contengan vitaminas: A, C y E.
 - E) Sea moderado en el consumo de alcohol.
 - F) Sea moderado en el consumo de alimentos ahumados, salados y conservados en nitratos.
- ◆ Si usted trabaja en una industria que manipula sustancias químicas cancerígenas como son:

el arsénico, el asbesto o amianto, el cloruro de vinilo, algunas anilinas, el cromo, el níquel, insecticidas como el DDT, etc, debe cumplir estrictamente con el reglamento para la protección del aire que respira, de su ropa o sus alimentos, para evitar la contaminación, que también puede afectar a sus familiares. Preste especial atención a las instrucciones que publica la medicina del trabajo.

◆ El consumo excesivo de alcohol y tabaco durante muchos años, puede ser responsable de un cáncer de pulmón, vejiga o de las partes altas del aparato digestivo. Trate de moderar estos hábitos, para prevenir un grupo de tumores que están aumentando año tras año en ambos sexos de la población.

◆ Trate de evitar el estar mucho tiempo en contacto con el ambiente cargado de hollín y humo por quema de residuos, como también no exponerse a la inhalación de gases de escapes de automotores, el llamado humo negro, porque todos estos factores son contaminantes que tienen sustancias cancerígenas que afectan al aparato respiratorio. Por eso en las grandes ciudades hay mas enfermos tumorales que en los ambientes rurales. Es fundamental disfrutar lo más posible al aire libre.

◆ ¿Por qué insistimos en hacer exámenes médicos periódicos preventivos cuando uno tiene la apariencia de disfrutar de buena salud? La respuesta es: porque generalmente hay un período silencioso entre la iniciación del cáncer y la aparición de los síntomas. El objetivo de este examen preventivo es precisamente descubrir este tumor en una etapa muda, porque son las mejores posibilidades de una curación total. Por eso, aunque no tenga síntomas, hay que hacer un control periódico de su organismo.

RECOMENDACIONES PARA FACILITAR LA INTEGRACION DE PERSONAS DISCAPACITADAS

Mensajes de Easter Seal Society, Chicago, USA

◆ Recuerde que el discapacitado es una persona con capacidad distinta, que debe integrarse a la sociedad para desarrollar sus posibilidades.

◆ Si desea ayudar a una persona con discapacidad, espere a que su ayuda sea aceptada y escuche las instrucciones que la persona puede querer dar.

◆ Si Ud. tiene un discapacitado en su familia, intégrele a las actividades cotidianas desde la infancia. Ello favorecerá su autoestima y su desarrollo como miembro activo de la sociedad.

◆ Si Ud. tiene un miembro discapacitado en su familia, acepte que él tome sus propias decisiones y no olvide poner énfasis en sus habilidades y no en sus incapacidades.

◆ No estacione en los lugares reservados para automóviles de discapacitados ni delante de los rebajes de los cordones.

◆ Trate a las personas discapacitadas como le gustaría ser tratado a usted.

◆ Cuando indique alguna dirección a una persona discapacitada adviértale sobre obstáculos físicos y distancias concretas que pueda encontrar.

◆ Sea considerado con el tiempo extra que le lleve a una persona con discapacidad conseguir algo o decir las cosas. Deje que esa persona le marque el paso de la marcha o el paseo.

Personas que usan sillas de ruedas o muletas

◆ No se apoye en la silla de ruedas de un discapacitado. La silla es parte del espacio corporal de esa persona.

◆ Recuerde que el solo uso de silla de ruedas no implica que el usuario sea un enfermo.

Muchas personas que usan sillas de ruedas son sanas.

◆ Cuando hable durante más de unos pocos minutos a una persona que usa silla de ruedas, sitúese a la altura de los ojos de dicha persona con el fin de ahorrarse ambos una tortícolis.

◆ Procure que las personas que usan muletas o sillas de ruedas las pueden dejar al alcance de la mano.

◆ Si el discapacitado usa muletas o bastón, cuide que sus muletas estén siempre a su alcance. Acompáñela en su ritmo, ni más rápido ni más lento. Ceder el mejor lado de la vereda o del camino.

◆ Si la persona está en sillas de ruedas, evitar movimientos bruscos que lo puedan hacer caer de la silla. Hablar con él, no con su acompañante. Contener firmemente la silla de ruedas en pendiente.

Personas con deficiencia visual

◆ Cuando salude a una persona con disminución visual, identifíquese siempre: y cuando le ofrezca la mano para saludarle, diga algo como ¿nos damos la mano?

◆ Cuando vea a un ciego parado en el cordón de la acera, disponiéndose a cruzar, o cuando crea que necesita ayuda, ofrézcasela con naturalidad. Si le solicita orientación, diga clara y

brevemente si debe seguir al frente, atrás o a qué mano, sin confundir derecha e izquierda; no le haga señas con la mano.

- ◆ Al entrar en un lugar donde haya un ciego, anúnciese, aunque sólo sea con una palabra, no olvide hacerle saber cuándo abandona la habitación donde él queda.

- ◆ Si va a ayudar a desplazarse a un no vidente, ofrézcale el brazo para que él se tome, en lugar de asirlo o empujarlo delante de usted. Camine precediéndolo medio paso y él lo seguirá. En el caso en que deba tomarlo, déjele libre el brazo con que sostiene el bastón, tomándolo del otro. Para indicar un asiento, lleve su mano al respaldo o brazo del sillón. Esto bastará para que él se ubique perfectamente.

- ◆ Cuando salude a una persona con deficiencia grave de la vista, preséntese siempre y hágalo también con otras personas que puedan estar en su compañía.

- ◆ Cuide expresiones como "allí", "ahí", etc. Dele referencias concretas como "a su derecha", "debajo del plato que está a su izquierda", etc.

- ◆ Cuando le ofrezca sentarse, coloque la mano de dicha persona en el respaldo o el brazo del asiento. Para ayudarlo a subir a un colectivo coloque la mano en el pasamanos y para subir a un automóvil coloque una mano en el borde superior de la puerta y la otra en el techo del vehículo.

Personas con pérdida de audición

- ◆ Ante una persona con discapacidad auditiva (sordera), al hablarle hágalo de cara a la luz, mírela y hable lento y con claridad, sin gritar ni exagerar los movimientos labiales.

- ◆ Para comunicarse con una persona sorda puede necesitar llamar la atención tocándole el hombro o con algún otro gesto.

- ◆ Si la persona hace lectura de labios, mírela de frente. Hable despacio y con claridad. No exagere los movimientos de los labios ni grite. Hable expresivamente ya que la persona se guiará por sus gestos faciales y corporales para comprenderlo. (Se estima que sólo 3 de cada 10 palabras habladas son visibles en los labios.)

- ◆ El gritar no ayuda y puede ser perjudicial. Puede utilizar notas escritas de ser necesario.

Personas con deficiencias mentales

- ◆ No se dirija a las personas discapacitadas infantilizando innecesariamente conversación, gestos, etc.

- ◆ Dirijase directamente a la persona y no a través de algún acompañante. En caso de necesidad, espere a que éste intervenga por su propia iniciativa.

Si no es comprendido, intente decir de nuevo con otras palabras lo que desea comunicar. No levante la voz. Es una tendencia muy general y, por supuesto, sin fundamento.

- ◆ Síndrome de Down: es un error genético que se asocia a graves anomalías. Sacar adelante un niño Down es una gran tarea, pero también puede ser una experiencia reconfortante. Es importante contactarse con padres que tengan el mismo problema y que puedan aconsejar, pues ya han pasado por lo mismo. Estos niños necesitan mucho cariño y estimulación temprana y permanente.

SALUD Y FAMILIA

Mensajes de la Sociedad Argentina de Pediatría

◆ Recuerde que para tener dientes sanos es necesario un control periódico con su dentista y un buen cepillado después de cada comida, para eliminar restos de alimentos y azúcares que provocan caries y enfermedades bucales.

◆ Una buena sonrisa se logra con una dentadura sana. Los niños deben ser llevados al odontólogo entre los 2 y 3 años, cuando tienen completos sus dientes de leche.

◆ Los dientes torcidos de los niños o de adultos no tienen por qué ser causa de molestia permanente. En la mayoría de los casos pueden corregirse completamente mediante un tratamiento de ortodoncia.

Mensaje de la Fundación de Investigaciones Metabólicas

◆ La anemia es una enfermedad originada por la falta de hierro. Evite tomar mate o té durante las comidas porque éstos no permiten asimilar el hierro.

Mensajes de Educación para la Salud

◆ Evite contagiar a los demás. Cuando tosa o estornude tápese la boca y la nariz.

◆ ¿Sabe Ud. cómo prevenir la pediculosis? Mantenga el cabello de sus hijos corto o recogido y en la época de epidemia, láveles diariamente la cabeza y recuerde: atención con los productos tóxicos. En caso de duda consulte al médico.

◆ En la prevención o tratamiento de la pediculosis suele recomendarse productos que no tienen efecto útil o que son altamente tóxicos. En caso de duda confíe en el médico, sólo él puede darle la mejor indicación.

◆ Los gatos son transmisores de la toxoplasmosis. Evite el contacto directo con ellos durante el embarazo.

◆ Para accidentes como intoxicación, asfixia o quemaduras, consulte al 658-7777, o al Hospital de Niños, Tel. 87-6666, detallando el caso con la mayor precisión posible.

◆ ¿Conoce Ud. la obra de A.P.A.Q. que es la Asociación de Ayuda al Quemado? Brinda protección y da albergue a los que no tienen domicilio en la Capital mientras dura el tratamiento. Para mayor información diríjase a Cuba 1930, Tel. 784-3178.

◆ ¡Atención vecinos bonaerenses!

◆ ¿Duda de la potabilidad de su agua? Diríjanse al Instituto Malbrán: Av. Vélez Sarsfield 563, Tel. 21-4110/4115.

◆ ¡Señora! Si Ud. o sus hijas están haciendo régimen, preste atención. ALUBA le advierte el

peligro de la obsesión por mantenerse delgada, sobre todo en las adolescentes, e invita a asesorarse sobre Bulimia y Anorexia, en Combate de los Pozos 2193, Tel. 27-9789.

◆ El edema leve con hinchazón de tobillos puede mejorarse utilizando medias elásticas que exprimen el fluido fuera del área afectada. Pero recuerde que cualquier alteración en sus articulaciones debe ser comunicada a su médico.

Mensajes del Hospital Fernández

◆ El estrés es una enfermedad de nuestra época. Hay hechos que nos conducen hacia él. Trate de evitarlos.

◆ Las enfermedades de transmisión sexual sólo pueden ser diagnosticadas con un examen médico y el análisis correspondiente.

◆ Las várices pueden evitarse. Si debe estar parada o sentada mucho tiempo, no se quede inmóvil. Mueva las piernas y los pies. Las várices pueden provocar invalidez y agravar otras enfermedades. En caso de tenerlas, concurrir inmediatamente a un profesional para realizar un tratamiento efectivo, no sólo estético.

◆ Niño azul: Cuando un niño nace con un problema cardíaco, éste es el síntoma más llamativo y puede ser necesaria una corrección quirúrgica. Haga una consulta precoz para evitar mayores problemas.

◆ Todos tenemos a veces miedos y ansiedades que aparecen y desaparecen sin problema, pero cuando se vuelven incontrolables debe consultar a un especialista. Todas las neurosis son tratables.

◆ Si Ud. se encuentra exhausto o sufre de gran tensión emocional, aprenda a aprovechar sus tiempos libres haciendo una actividad distinta o algún tipo de deporte, caminatas, etc., que requieren otro tipo de habilidad y concentración que le ayudarán a aliviarse.

◆ La mononucleosis infecciosa es una afección causada por un virus, y la falta de energía que provoca puede durar varias semanas. Es contagiosa, por lo que es conveniente mantenerse alejado del enfermo. Los síntomas son ganglios inflamados y doloridos, fatiga, dolor de cabeza, escalofríos y fiebre elevada.

◆ Los parásitos intestinales son nocivos e impiden el buen desarrollo físico y mental del niño. La parasitosis puede variar en la forma de afectar a las diferentes personas, pero siempre se la debe combatir.

Causas de parasitosis:

1. Hacinamiento y falta de higiene corporal.
2. Falta de higiene en la preparación de alimentos, en especial crudos.

Síntomas de la parasitosis:

1. Picazón en la nariz y anal, mal dormir, dormir con ojos abiertos, dolor abdominal, trastornos digestivos, pesadillas, erupciones cutáneas, alergias.
2. Ante cualquier síntoma o duda consulte al médico para saber si es necesario realizar un análisis.

◆ Es conveniente hacer chequeos periódicos, sobre todo después de los 40 años. La medicina preventiva es indispensable para detectar posibles enfermedades que, tomadas a tiempo, son más fáciles de curar.

◆ Los antiácidos pueden provocar trastornos en el organismo y también un efecto rebote que después de calmar, produce más secreción de ácido en el estómago. NO abuse de los medicamentos, no se automedique, ante cualquier duda consulte al médico.

◆ Recuerde: ante dolores abdominales, no tomar laxantes pues pueden provocar la ruptura del apéndice. Consulte al médico.

◆ ¿Le gusta escuchar música a exagerado volumen? Recuerde y haga saber a los adolescentes que el alto volumen puede producir daño auditivo progresivo y permanente.

◆ El uso excesivo de zapatillas puede vencer el arco del pie y alterar la posición de la columna. Prefiera el calzado de suelas firmes.

◆ Hay causas que predisponen a la enfermedad, éstas son: la mala alimentación, el hacinamiento, los ambientes mal ventilados y el alcoholismo. Preste atención a ellos, pues son desencadenantes posibles para contraer distintas enfermedades de las vías respiratorias.

◆ Recuerde que para prevenir la artrosis y las deformaciones de la columna vertebral es conveniente dormir en cama dura, usar sillas de respaldo recto, y flexionar sus rodillas al levantar algo pesado.

◆ La artrosis es un trastorno muy corriente. Evite el exceso de peso y no se automedique con antiinflamatorios.

◆ Si Ud. ha donado sus órganos, recuerde que debe llevar siempre su cédula de donación.

◆ La Asociación de Ayuda al Reumático (A.D.A.R.) tiene un servicio de asesoramiento gratuito que hace las entrevistas a domicilio a los enfermos reumáticos que están imposibilitados para movilizarse. Su sede está en Larrea 770, Tel. 962-2490.

◆ Controle su higiene personal diaria y evitará disgustos a los que lo rodean. La falta de higiene tanto corporal como la de la vivienda facilita la reproducción de gérmenes que son causa de distintas enfermedades.

◆ Adopte para Ud. y su familia un médico de cabecera. Deje que él dictamine si debe concurrir a un especialista. Opte por esa cálida relación que sabrá tomar decisiones en temas que Ud. no domina.

◆ Si Ud es varón, tiene más de 60 años y presenta dificultades al orinar, concurra al médico para un examen de próstata.

◆ Enseñe a sus hijos desde pequeños a cepillarse correctamente los dientes, especialmente después de comer y antes de dormir.

◆ Enseñe a sus hijos a disfrutar la naturaleza. Recuerde que el exceso de TV, videojuegos y computación, los hace alejar cada vez más de sus innatos deseos de correr, saltar o jugar con una pelota.

◆ Ud. puede despertar la creatividad de su hijo induciéndolo a descubrir que no sólo con juguetes puede jugar y divertirse. Las sombras chinescas, los juegos de palabras, etc., ejercitarán su imaginación.

Mensajes de la Unidad de Psicopatología y Salud Mental del Hospital de Niños Ricardo Gutiérrez

- ◆ La diarrea estival es una enfermedad de la infancia mucho más peligrosa cuanto menor es el niño. Se produce por una alimentación inadecuada, por falta de higiene o por infección. Puede llegar a deshidratar al niño. Consulte al médico sin perder tiempo.
- ◆ La anemia por falta de hierro disminuye la capacidad de aprender, perturba el desempeño escolar y reduce la resistencia del niño al ejercicio físico.
- ◆ El azúcar y las golosinas en exceso y fuera de hora, favorecen las caries dentales y la obesidad del niño. Tampoco es conveniente una alimentación con demasiado pan o galletas. No se debe abusar de grasas, mantecas o dulces.
- ◆ Recuerde que todo niño debe ser llevado al odontólogo pediatra, entre los 3 y 4 años para controlar caries y cualquier otro problema que sería más fácil solucionar a partir de esa edad.
- ◆ El niño precoz, con habilidades excepcionales, necesita cuidados especiales y estímulo por parte de sus padres y profesores para convertirse en un adulto equilibrado y plenamente desarrollado.
- ◆ Si se presenta una hemorragia nasal, el paciente debe sentarse, inclinar ligeramente la cabeza hacia adelante y apretar la parte blanda de la nariz durante 10 minutos. Si la hemorragia persiste debe ser tratada por un médico.
- ◆ El practicar las reglas básicas de higiene es una de las maneras más importantes de proteger la salud de toda la familia.
- ◆ El color amarillo en un bebé recién nacido puede ser síntoma de ictericia, por el hecho de que el hígado no está suficientemente maduro. El médico debe decidir si necesita el tratamiento con lámpara, según el nivel de bilirrubina, que si fuera muy alto, podría llegar a causar un daño permanente.
- ◆ El estornudo es un mecanismo de defensa para proteger nuestro cuerpo. Pero si son frecuentes y repetidos pueden ser signo de una alergia o estado anormal que requiera tratamiento adecuado. Ante la duda, consulte al médico.
- ◆ Muchos niños suelen chuparse el dedo, hasta que por lo general dejan de hacerlo espontáneamente, pero, de persistir esa costumbre después de los seis años, existe el peligro de deformaciones de paladar y mala disposición de los dientes.

SIDA

Mensajes del Hospital Fernández

◆ El SIDA es uno de los problemas de salud más serios que ha enfrentado la humanidad. El virus del SIDA puede vivir dentro del cuerpo humano por años y hace al organismo incapaz de defenderse de otras enfermedades.

◆ El virus del SIDA no reconoce condiciones.

◆ Cualquier humano puede contraer la enfermedad. Tenga presente que el SIDA acompaña sin hacerse notar. Ante la duda concurra a los hospitales Fernández, Muñiz y Clínicas, donde le realizarán un examen gratuito y confidencial.

◆ Compartir su cepillo de dientes o su máquina de afeitar puede implicar riesgo de contagio de SIDA o Hepatitis B.

◆ El SIDA no se transmite por un contacto casual, ni por abrazar a una persona infectada. No se propaga por los alimentos ni por el agua ni por la picadura de insectos.

◆ Las personas que padecen SIDA necesitan apoyo para sobrellevar las dificultades físicas y emocionales que sufren. No las discrimine, facilítele que vivan en la verdad porque en el ocultamiento está el riesgo.

◆ El único modo de protegernos del SIDA es cambiando de hábitos y actitudes que nos ponen en riesgo. Infórmese y prevenga situaciones de riesgo.

◆ El SIDA se transmite por relaciones sexuales. Por las agujas hipodérmicas sin esterilizar. Por la sangre, si se recibe una transfusión de sangre contaminada. Y de una madre infectada a su bebé. El medio más efectivo para prevenir la transmisión del SIDA por vía sexual, es permanecer con un compañero fiel no infectado o la abstinencia.

TERCERA EDAD

Mensajes del Hospital Fernández

- ◆ Las personas de edad tienen mucho para dar. El criterio y la sabiduría no se adquieren en un día. No las margine y aproveche de su compañía.
- ◆ Las personas mayores que viven solas deben ser visitadas con frecuencia. Hay que sacarlas de sus rutinas y darles compromisos. Un gran problema es la soledad. Se las debe inducir a caminar o realizar algún tipo de actividad.
- ◆ Las personas de edad avanzada pueden contribuir a la sociedad haciéndonos partícipes de sus conocimientos y experiencias. Déles la oportunidad.
- ◆ Si Ud. tiene edad avanzada, luche contra la inactividad y mantenga lo más posible el hábito de hacer gradualmente ejercicios físicos que favorecerán su circulación y le ayudarán a sentirse bien.
- ◆ La inactividad acelera el envejecimiento, hay que caminar lo más posible, y si decide hacer ejercicios físicos no olvide antes consultar a su médico.
- ◆ Los ancianos actúan como modelo transmisor de cultura, experiencia y saber en una comunidad. Afiancemos estos valores y sepamos dar a nuestros mayores el papel que les corresponde en la sociedad.
- ◆ Medicamentos: muchas personas tienen dificultades para la administración de los medicamentos. Es importante ayudarlas a que aprendan a administrar correctamente las dosis y los horarios de los mismos, como así también controlar las visitas al médico.
- ◆ Depresión y tristeza: algunos de los signos que deben ser controlados son: pérdida del apetito y del sueño, desánimo general y llantos aparentemente injustificados. Hay que ayudar a estas personas a superar esos momentos y en caso de necesitarlo, consultar a un especialista que brindará la medicación adecuada. Debemos evitarles en esta etapa, decisiones que afecten su estilo de vida.
- ◆ La vista y el oído en la tercera edad son los dos sentidos básicos que les permiten el contacto real con el mundo. Debemos iluminar adecuadamente los armarios, pasillos y demás lugares de paso de la casa. Es necesario acompañarlas a las revisiones médicas periódicas.
- ◆ Evite accidentes: acondicionando la casa o los lugares donde estas personas se muevan. Evite los cables de aparatos en lugares de tránsito, fije las alfombras al piso, coloque pasamanos en el baño para facilitar las tareas de higiene y asegure de que dispongan de una adecuada calefacción y ventilación.

TUBERCULOSIS

Mensajes del Hospital Fernández

◆ Recuerde que la tuberculosis sigue existiendo y está aumentando en el mundo. La pérdida de peso, el cansancio fácil, la fiebre leve y la tos persistente son síntomas de enfermedades respiratorias. Ante cualquier duda consulte a su médico.

◆ La tos es el perro guardián del pulmón. Preste atención: una tos persistente es un toque de alerta. La vacuna BCG si bien no es totalmente perfecta como vacuna, ayuda en la prevención de las complicaciones graves de la tuberculosis. Vacune a sus hijos.

Mensajes de la Liga Argentina Contra la Tuberculosis

◆ Atención con la tos persistente. Si Ud. tiene una tos que ha durado más de 15 días y no es fumador, consulte a su médico.

Mensajes de L.A.L.C.E.C.

◆ Si Ud. fuma y tiene ronquera persistente o dolor al tragar no se deje estar, consulte a su médico.

Mensajes del Hospital Muñiz

◆ La tuberculosis se transmite con las gotitas de saliva que los enfermos expulsan al exterior cuando tosen, hablan o salivar. La tuberculosis es perfectamente curable, pero es necesario:

- * Diagnóstico temprano (acuda inmediatamente al médico).
- * NO ABANDONAR EL TRATAMIENTO DADO POR EL MEDICO.
- * Al suspender el tratamiento esta enfermedad se reagrava rápidamente.
- * Es una enfermedad grave sólo si no se sigue el tratamiento adecuado.
- * Al suspender el tratamiento antes de tiempo el bacilo se hace resistente a la droga curativa.
- * Un niño con tuberculosis siempre ha sido contagiado por un adulto enfermo o aparentemente sano, generalmente el padre, la madre o el vecino. Los niños que padecen de tuberculosis generalmente no contagian a otras personas.
- * La prueba tuberculínica o reacción Mantoux no es ninguna vacuna ni produce inmunidad. Simplemente se trata de una prueba de gran utilidad para el diagnóstico de infección tuberculosa.
- * La infección tuberculosa investigada en los niños argentinos que ingresan a primer grado en las escuelas, ha revelado índices muy altos en el Norte y en el Sur de nuestro país.
- * En el mundo se han vacunado con BCG más de 20 millones de personas. Todo adolescente tendría que hacerse un control periódico, pues la tuberculosis a esa edad es frecuente y peligrosa.

Instituciones que aportaron el material

ADAR Asociación de Ayuda al Enfermo Reumático, Larrea 770, Tel.: 962-2490, Cap. Fed.

ALCOHOLICOS ANONIMOS, Hipólito Irigoyen 2858, Tel.: 97-6666, Cap. Fed.

A.L.C.E. Asociación de Lucha Contra la Epilepsia, Tucumán 3261, Cap. Fed.

AL ANON, Alcoholicos Anónimos, Av. Roque Saenz Peña 825, 5º, Of. 502, Tel.: 326-3389, Cap. Fed.

ASOCIACION CELIACA, calle 2 N° 1578, La Plata, Prov. de Buenos Aires, C.P. 1900.

ASOCIACION DE DIETISTAS, Castelli 36, 9º H, Cap. Fed.

ALPI, Asociación de Lucha Contra Parálisis Infantil, Soler 3985, Tel.: 84-1034/35 y 84-6233 al 6, Cap. Fed.

APAQ, Asociación Para la Ayuda al Quemado, Cuba 1930, Tel.: 784-3178, Cap. Fed.

ASOCIACION ARGENTINA DEL CANCER, Tucumán 731, 3º F, Tel.: 322-8405, Cap. Fed.

CADIS, Corporación Argentina de Discapacitados, Sarmiento 2130, Tel.: 953-7111, Cap. Fed.

CESNI, Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil, Bernardo de Yrigoyen 290, 334-1545, Cap. Fed.

COMISION NACIONAL PARA LA INTEGRACION DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD, Av. Roque Sáenz Peña 511 P.B., Tel.: 334-0828/5096, Cap. Fed.

C.E.L.A.M. Centro de Enfermedades de la Mama. Pueyrredón 1361, 9º A, Tel.: 824-2109, Cap. Fed.

CRUZ ROJA ARGENTINA, Hipólito Yrigoyen 2068, Tel.: 952-7715, Cap. Fed.

CENTRAL ASMA, Tte. Gral. Perón 3689, Tel.: 88-5597, Cap. Fed.

EDUCACION PARA LA SALUD, Av. 9 de Julio 1925, entre Moreno y Belgrano (Ministerio de Salud y Acción Social) Tel.: 381-8911/49, Cap. Fed.

FUNDACION DEL QUEMADO BENAİM, Alberti 1093, Tel.: 941-0949 y 942-8719, Cap. Fed.

FUNDACION CEDRO, (Lucha Contra la Drogadicción), Florida 930 5º, Tel.: 313-1147, Cap. Fed.

FUNCEI, Fundación Centro de Estudios Infectológicos, French 3085, Tel.: 805-4209 y 806-1146, Cap. Fed.

FUNDACION ADA, Ayuda Contra la Drogadicción Argentina, Jean Jaurés 1183, Tel.: 962-5995, Cap. Fed.

F. I. M. Fundación de Investigaciones Metabólicas, Libertad 836 1º, Tel.: 325-2346 y 393-5766, Cap. Fed.

FUNDACION MAPFRE, Córdoba 1450, Tel.: 49-1519, Cap. Fed.

FUNDACION DELIA LASCANO DE NAPP, Sucre 2295, 3º, Tel.: 781-5039, Cap. Fed.

FUNDACION NEONATOLOGICA, Paraguay 2302, Cap. Fed.

FUNDACION FAVALORO, Solís 453, Tel.: 383-1042/5080, Cap. Fed.

HOSPITAL FERNANDEZ, Cerviño 3356, Tel.: 801-4011/5555/0932, Cap. Fed.

HOSPITAL DE NIÑOS RICARDO GUTIERREZ, Sánchez de Bustamante 1399, Tel.: 962-7739/5638, Cap. Fed.

HOSPITAL MUÑIZ, Uspallata 2272, Tel.: 304-5555/2180/0226, Cap. Fed.

HOSPITAL ITALIANO, Gascón 450, Tel.: 981-4831, Cap. Fed.

INAL, Instituto Nacional de Alimentación, Madero 279, Tel.: 343-6062 y 331-3263, Cap. Fed.

INSTITUTO ARGENTINO DE SEGURIDAD, Callao 262 5º, Tel.: 476-0042, Cap. Fed.

INSTITUTO DE SEGURIDAD Y EDUCACION VIAL, Uruguay 461 5º, Tel.: 40-0671, Cap. Fed.

LALC.E.C. Liga Argentina de Lucha Contra el Cáncer, Aráoz 2380, Tel.: 72-2684, Cap. Fed.

LIGA ARGENTINA DE PROTECCION AL DIABETICO, Tucumán 1584, Tel.: 40-8185, Cap. Fed.

ROTARY "CHAGAS", San Luis 32, Marcos Paz, Prov. de Buenos Aires, C.P. 1727.

SOCIEDAD ARGENTINA DE PEDIATRIA, Coronel Díaz 1971, Tel.: 824-2063, Cap. Fed.

Producción:

Lucia Critto de Massalin

Coordinación:

Sara Shaw de Critto

Colaboración:

CADIS y la Fundación NAPP con su Programa
radial " Que sigas bien ".

Mónica G. A. de Braun, Haydée Arana
y demás miembros de Acción Solidaria.

Revisación del texto:

Dra. Marcela Segres
del Area Programática del Hospital Fernández

Transmitido por Radio El Mundo, año 1992

Editado por Laboratorios Roemmers



ACCION SOLIDARIA



ROEMMERS

CONCIENCIA POR LA VIDA