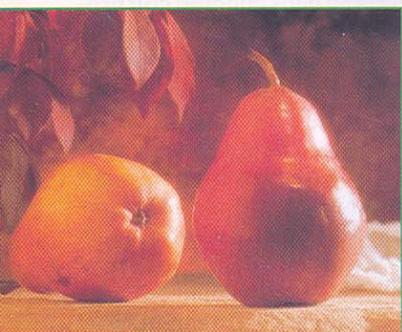


salud

BUENO Y BREVE



Fruta contra el cáncer

Peras, plátanos, manzanas, fresas, naranjas... ¿cuáles le gustan más a tu hijo? Sea cual sea, acostúmbrale a comer mucha fruta. Una ingesta elevada de este alimento durante la infancia podría protegerle contra diversos tipos de cáncer durante la edad adulta. Así se desprende de un estudio realizado

en el Reino Unido con 4.000 personas a lo largo de 60 años y que ahora publica la revista *Journal of Epidemiology and Community Health*. Además, un consumo elevado de fruta también se ha asociado a una inferior tasa de mortalidad por otras causas no relacionadas con el cáncer. Ya sabes. No hay excusa para no tomarla.

Ser celíaco en el cole

La enfermedad celíaca es una intolerancia permanente al gluten que produce una lesión severa en la mucosa del intestino delgado y conlleva la inadecuada absorción de nutrientes. Por eso es importante que las personas que conviven con un niño celíaco estén bien informados sobre la enfermedad y cómo tratarla. Conscientes de esta problemática, el Defensor del Menor y la Asociación de Celíacos de la Comunidad de Madrid acaban de editar la guía práctica *El niño celíaco en el colegio* que se distribuirá en centros escolares. En ella se incluye amplia información y consejos prácticos para que, desde el propio niño hasta los responsables de cocina pasando por los profesores y compañeros de clase, sepan que el celíaco puede llevar una vida normal si se le proporcionan los cuidados necesarios. *Más información: 91 713 01 47.*



Busca los 2 de Sterimar

En dos de las páginas de esta revista, hemos escondido dos delfines de Sterimar (sin incluir la página de publicidad ni esta reseña). Búscalos. Podrás ganar este estupendo juego de gorro y bufanda para tu hijo.

Envíanos tus datos a la revista (direcc. en pág. 3), con la numeración de las páginas en las que encuentres los delfines de Sterimar, adjuntando el cupón que encontrarás en la pág. 81, con la referencia Sterimar-2, y entrarás en el sorteo de 10 conjuntos como éste, que se celebrará el próximo 17 de abril.

Gana un conjunto de bufanda y gorro



Tomamos nota

"Muchos niños que roncan tienen retraso escolar"

Dr. Jordi Coromina, otorrinolaringólogo en el Centro Médico Teknon, de Barcelona

El dato es sorprendente: 12 de cada 100 niños roncan mientras duermen. Inevitablemente, estos niños tienen alteraciones del sueño. En opinión del Dr. Coromina, este trastorno en apariencia menor puede tener consecuencias graves. Desde hace dos años, interviene a niños aquejados de ronquidos por cirugía láser. Esta técnica, desarrollada en Suecia y muy extendida en Estados Unidos, ofrece muchas ventajas frente a la tradicional.

Cuándo una madre oye a su hijo roncar ¿debe preocuparse?

Sí. Puede indicar un agrandamiento de las amígdalas y de las vegetaciones o adenoides y debe ser motivo de consulta.

¿Cuáles son las consecuencias de los ronquidos?

Las consecuencias pueden ser importantes, especialmente si además de roncar, el niño tiene apneas. Son paradas respiratorias durante el sueño,

una complicación que se observa en el 2 por ciento de ellos. Hemos comprobado que pueden originar problemas en el desarrollo intelectual del niño, con una disminución de su coeficiente intelectual de hasta 10 puntos y problemas en su desarrollo, con retraso en la toma de peso y crecimiento. La falta de sueño también le hace tener problemas de conducta como hiperactividad, déficit de atención, irri-

CIFRAS: Una dieta rica en ácidos grasos omega-3 consigue reducir el riesgo de infarto en un 21%, el fallecimiento por causa cardíaca en un 30% y la muerte súbita en un 45%. Los encontrarás en pescados, mariscos y ciertos aceites como el de soja o el de foca.

Pomada para el culito, no siempre

Si quieres que tu pequeño no sufra problemas de irritación en la zona del pañal, la mejor recomendación es cambiar el

pañal a menudo, lavarle bien el culito y secarlo aún mejor. Además, puedes aplicarle una pomada protectora cuando vaya a pasar varias horas seguidas sin despertarse.

Pero si su piel es normal y mantiene una higiene adecuada, no es necesario poner pomada siempre que le cambies el pañal.

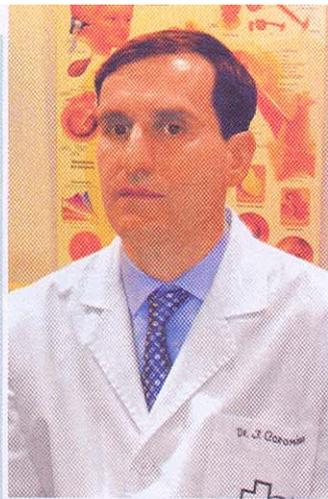
tabilidad, etc. De hecho, muchos niños que roncan tienen retraso escolar. Y en casos muy graves y avanzados, los ronquidos pueden provocar complicaciones cardíacas y pulmonares. También hay que tener en cuenta que el excesivo tamaño de las amígdalas lleva al niño a respirar por la boca, lo que puede ocasionar malformación dental y del paladar por mala mordida.

¿Unas amígdalas muy grandes aumentan el riesgo de padecer amigdalitis?

No, la amigdalitis no depende del tamaño de la amígdala. De hecho, la amigdalitis aguda no es más que una infección producida por el estreptococo, una bacteria que puede anidar en la amígdala, independientemente de su tamaño.

¿Es un riesgo para la salud del niño sufrir amigdalitis de repetición?

Si, en casos leves, obliga como mínimo a una toma repetida de antibióticos y a la pérdida de días de escolaridad. En casos más graves, la infección puede trasladarse a la sangre originando una enfermedad



poco frecuente llamada "fiebre reumática" que puede llevar a padecer complicaciones cardíacas e inflamaciones de las articulaciones. Hoy en día, gracias a los antibióticos, sólo el 10 por ciento de las amigdalectomías vienen motivadas por este problema. El resto, o sea el 90 por ciento, se debe a la hipertrofia amigdalar.

¿La hipertrofia de las amígdalas siempre es motivo de extirpación? ¿El problema puede resolverse con la edad?

Casi siempre es motivo de reducción con láser –no de extirpación completa– para

"Las apneas pueden originar problemas en el desarrollo intelectual del niño"

evitar los problemas ya citados. Con la edad, las amígdalas pueden reducirse espontáneamente, pero las secuelas pueden haberse consolidado. Por ejemplo, que los dientes no salgan en posición correcta, lo que obligará a una ortodoncia.

¿La reducción por láser se parece a una quemadura?

En absoluto. El láser no quema sino hace desaparecer el tejido, lo disuelve al provocar una temperatura muy alta que desnaturaliza las proteínas de la célula. Es como un bisturí de luz. Según las necesidades, podemos reducir las en un 80, 70 o 60 por ciento.

Después de la intervención ¿cómo es la recuperación del niño? ¿Hay efectos secundarios?

Se recupera mucho mejor y más deprisa que con la inter-

vencción tradicional. A los tres días, deja de roncar y de tener apneas. El riesgo de hemorragias es prácticamente nulo y el niño no siente dolor, lo que nos permite intervenir a menores de tres años. Además, al dejar un resto de amígdala, ésta seguirá fabricando anticuerpos y no le privaremos de esta importante protección contra las infecciones. En cuanto a las complicaciones, de los 300 pacientes intervenidos, la amígdala ha vuelto a crecer en sólo dos casos. Uno de ellos está pendiente de una nueva intervención.

¿Piensa que esta técnica terminará por sustituir por completo la extirpación de las amígdalas?

Para corregir una hipertrofia amigdalar, sin duda. En caso de amigdalitis aguda de repetición, recomendamos láser para los niños menores de 3 años, aún corriendo el riesgo de que haya que hacer una ablación total más tarde. A partir de esta edad, seguimos practicando la amigdalectomía completa. Pero son pocos casos.

CH.C.

Aspiradora antialérgica



Una de las mejores formas de paliar los efectos de las alergias primaverales es eliminar los alérgenos –ácaros, polen, bacterias...– mediante una buena limpieza de la casa. Esta nueva aspiradora, cuyos filtros son capaces de retener el 99% de las partículas sin necesidad de recambios, te ayudará a mantener el ambiente más puro y por tanto las alergias a raya. *DC08 HEPA, de Dyson. Desde 444 €. En grandes superficies, tiendas especializadas y en El Corte Inglés*

Los menores de 2 años deberían vacunarse frente a enfermedades neumocócicas

Entre 60 y 174 casos por 100.000 menores de dos años. Ésta es la incidencia en nuestro país de enfermedades producidas por el neumococo: meningitis, neumonía, bacteriemia y otitis media aguda. Y está comprobado que los niños menores de 2 años son los más afectados. Además, entre el 30% y el 60% de ellos es portador del neumococo en su nasofaringe. Por este motivo, el Comité Asesor de Vacunas de la Asociación Española de Pediatría, en las XI Jornadas Internacionales de Actualización en Vacunas del hospital 12 de Octubre celebradas recientemente en Madrid, acaba de reiterar la importancia de inmunizar con la vacuna neumocócica heptavalente a los menores de 2 años y a los que tengan entre 2 y 3 años y acudan a guarderías o tengan procesos de otitis media aguda de repetición. La aplicación de esta vacuna reduciría el uso de antibióticos, y así el problema a la resistencia frente a estos medicamentos –hoy el 60% de los neumococos es resistente a la penicilina



PARA PREVENIR LAS INFECCIONES URINARIAS EN LOS NIÑOS...
 Recuérdale a tu hijo que tan importante como lavarse las manos después de hacer pis, lo es limpiárselas antes. Si manipula sus genitales con las manos sucias puede contraer infecciones del tracto urinario nada deseables.