

A photograph showing the lower half of a child standing on a white plastic stool. The child is wearing blue and white checkered shorts. The background shows a kitchen with light-colored cabinets and a tiled floor.

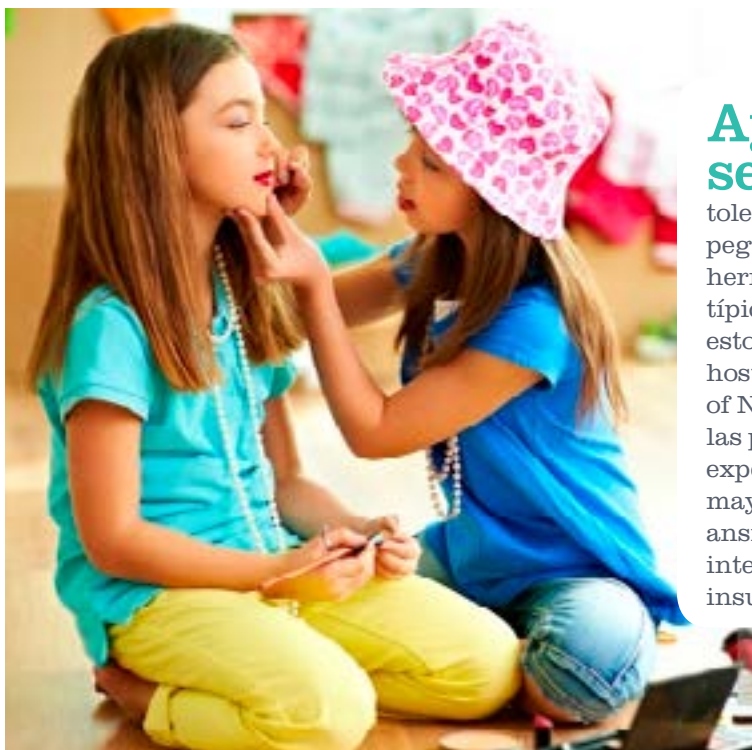
salud,
comida sana,
conducta

tus hijos

¡Alerta!

Los envenenamientos causados por medicamentos se han incrementado un 33 por ciento en niños menores de 5 años, según un estudio reciente realizado por Nationwide Children's Hospital, en Columbus, Ohio.

Esto se debe al aumento de medicinas que se guardan en los hogares. Analgésicos con opioides, como el Percocet, causaron la mayoría de fatalidades y otros casos con resultados graves, seguido por jarabes para la tos, analgésicos sin prescripciones y medicinas para contrarrestar los resfriados. "Ningún envase es 100 por ciento a prueba de niños", explica uno de los autores del estudio, Henry Spiller. "Mantén todas las drogas fuera del alcance de los niños y bajo llave". Si tu hijo ingirió algún medicamento, llama al Centro Nacional de Control de Envenenamiento e Intoxicación (National Poison Control, en inglés) al 800-222-1222.



Ayúdalos a que se lleven mejor

Nunca tolerarías que una compañerita de clase le pegue a tu hija, pero cuando sucede entre hermanos, quizás lo tomas como un proceder típico de la crianza. No lo permitas ya que esto podría ser una forma de engendrar hostigamiento. Un estudio de la University of New Hampshire en Durham encontró que las personas que tuvieron solamente una experiencia hostil con un hermano tenían mayores probabilidades de tener depresión, ansiedad o sentirse enojados. Es crucial intervenir si ves que tus hijos se pegan, insultan, asustan o se roban cosas entre sí.

Servicios de urgencia

Estas clínicas generan más de 160 millones de visitas por año, según la Urgent Care Association of America (UCAOA, por sus siglas en inglés). Ofrecen mejores horarios y sucursales, lo que evita perder un día laboral para visitar al médico. Sin embargo, antes de dirigirte a una de estas clínicas debes saber lo siguiente:

1 AVERIGUA SI EL CONSULTORIO DE TU HIJO ESTÁ

ABIERTO: según una encuesta nacional realizada en 2012 por Physicians Computer Company, cerca del 30 por ciento de los pediatras de cuidados primarios tienen horarios nocturnos y durante el fin de semana. Si el tuyo tiene esa opción, entonces ese será el mejor lugar donde recurrir en una emergencia debido a

que ya tiene el historial médico de tu hijo.

2 BUSCA UNO QUE SE ESPECIALICE EN NIÑOS:

pregúntale a tu médico si conoce algún lugar que atienda después de hora. Si no te puede ayudar, busca un lugar de urgencias y llámalo directamente. Opta por los de urgencias pediátricas o mejor aún, un hospital de niños.

3 AVERIGUA SI HACEN

RAYOS X: no todos estos centros pueden realizar exámenes de sangre u orina

o tomar radiografías. Llama al centro o fíjate en el sitio de internet.

4 AVERIGUA EL COSTO:

los centros de urgencia no son considerados cuidados de emergencia y en la mayoría de los planes de salud el copago es generalmente menos costoso que una visita a la sala de emergencia de tu hospital local. Sin embargo, cuestan más que una visita regular a tu médico de cuidado primario. Entérate bien sobre la cobertura de tu plan médico antes de dirigirte allí o antes de que te atiendan.

Noches más placenteras

Alrededor del 20 por ciento de los niños tienen alteraciones de sueño y Jennifer Accardo, M.D., directora del Sleep Disorders Clinic and Lab en el Kennedy Krieger Institute, en Baltimore, dice que el porcentaje es aún mayor en niños con problemas de desarrollo y comportamiento. Uno de sus consejos para mejorarles el hábito del descanso es quitarles el acceso a aparatos electrónicos—como el uso del iPad, por lo menos 30 minutos antes de que se vayan a dormir—y mejor aún si puedes quitárselos una hora antes. “Estos aparatos emiten una luz brillante que les señala a los cerebros que se mantengan despiertos”, dice Accardo.



Baja la app Mom+ (ve cómo en la pág. X) Repudipit volortat est quis mos sam et fuga. Ed exceped igniet,

