

EL OBSERVADOR

de Portland

Falsas Promesas

Los norteamericanos gastan billones de dólares al año buscando una "fórmula rápida" para solucionar un problema de salud o nutrición. Un anuncio en el periódico anuncia "la nueva píldora, garantizada y aprobada científicamente para perder peso." Una tienda de comidas saludables tiene una gran selección de curas para su "falta de energía." Un "experto nutricionista" sugiere en un programa de entrevistas una mega dosis de una vitamina para prevenir o curar el cáncer. En todas

partes hay consejos sobre las comidas, la nutrición y la salud.

Cómo puede saber si la información que Ud. Escucha o lee es verdadera o falsa?

Probablemente no es verdad si:

Se promueve el producto sólo con testimonios de gente que ha sido "curada" por el producto en vez de pruebas científicas. La mayoría de avances verdaderos en la nutrición y la salud han sido probados una y otra vez por científicos.

Se promete pérdida de peso sin un plan de ejercicios o de comidas

saludables.

Los anuncios usan palabras como "secreto", "cura", "todo es natural", "orgánico", "bueno para Ud.", "y milagro."

No se enumeran los ingredientes del producto anunciado.

Se promueve el producto solamente por teléfono, en anuncios de periódico, por teléfono, en anuncios de periódico, or correo o en anuncios televisivos de 30 minutos que se hacen en forma de entrevistas.

Se promete una cura rápida, dramática y milagrosa.

Sólo se presentan los beneficios y se ignoran los efectos secundarios.

Si tiene preguntas sobre un producto alimenticio o suplemento, una dieta o un libro sobre la salud, contacte a un dietista, el hospital o el departamento local de salud pública.

Las revistas informativas confiables son Parents, Redbook, Reader's Digest, Shape y Good Housekeeping. Siempre compruebe la autoridad de cualquiera que dé consejos de salud o de medicina.

El ciudadano médico de los hijos

En la actualidad la mayoría de los padres trabajan y se ven en la necesidad de encomendar sus hijos a otras personas. Los niños comparten varias horas con niñeras, familiares o personal de guarderías. Por lo que su cuidado médico ahora no se limita sólo a los padres.

Si usted tiene varios hijos, conviene llevar un cuaderno o bitácora por cada uno de ellos donde usted pueda registrar todo lo relacionado con su salud.

Para evitar olvidos o confusiones, sobre todo si son varias las personas que conviven con el pequeño, cada uno de ellos debe anotar en el cuaderno los resultados en el tratamiento de salud y las indicaciones hechas por el médico en cada consulta. La bitácora debe

quedar en un lugar accesible a los que están vinculados con el menor.

Ese cuaderno de salud contendrá información de lesiones, heridas, síntomas, alergias, enfermedades y vacunas de su hijo. Usted se debe asegurar que todas las personas al cuidado del niño tengan al día el cuaderno.

Conviene también pedir copia en el consultorio de los informes médicos de su hijo. Procure ser selectivo cuando solicite los duplicados, normalmente las clínicas o consultorios manejan un gran volumen de papeles. Solicite sólo aquellos aspectos relevantes del historial de su hijo, como los resultados de análisis y alergias.

Abra un folder con la información recabada y guárdelo en un lugar

seguro.

Esa información también le será útil cuando el niño va a viajar, incluya en su equipaje una copia de esos informes.

PARTICIPACION DEL NIÑO

Es importante que el niño entienda el cuidado médico que requiere. En muchos casos los niños sienten molestias que los padres desconocen. El niño debe comunicarse con el doctor y el doctor a su vez debe ayudarlo para que explique si ha comprendido el tratamiento.

RELACION CON EL MEDICO

Procure dar toda la información sobre el historial médico de su hijo si está iniciando un tratamiento o ha cambiado de doctor. Mencione todos los síntomas del niño, permitiendo que el médico decida si es o no

importante la información vertida.

MEDICINA ALTERNATIVA

Recientemente se ha popularizado el uso del té y otros remedios alternativos para curar resfriados u otro tipo de malestares. Para evitar cualquier clase de reacción hacia el tratamiento prescrito por su médico, informe al doctor si el niño ha tomado medicamentos sin receta, homeopáticos o hierbas.

COMUNICACION CON EL DOCTOR

Son varios los tratamientos a seguir cuando se presenta un problema de salud. A veces, una infección puede ser curada sin la necesidad de antibióticos. Si existe alguna duda sobre el tratamiento elegido por el doctor, no dude en preguntarle al respecto.

Duerma bien, si quiere aprender

Psicólogo afirma que es el ingrediente para buenas calificaciones

El sueño es probablemente el tiempo más importante del día para procesar nueva información, dice el Dr. Bruce Perry, psicólogo de niños del colegio Baylor de Medicina, en Houston.

Perry dice que el no dormir causa que la mayoría de las experiencias del día no se guarden apropiadamente en el cerebro.

Así que en vez de estudiar al último momento para un examen, es mejor estudiar un poco todos los días, y descansar lo suficiente para poder aprender la información nueva. Los niños pequeños en especial tienen mucho que aprender, por lo cual si no duermen suficiente no estarán alerta en la clase y no procesarán la información en sus cerebros.

Perry agrega que los estudiantes que no duermen bien amanecen enojados y no se concentran bien.

Imagine que somos la familia que vive en el vecindario



¡Los vecindarios de Portland y de toda la nación tienen muchas cosas en común! Como saltar a la cuerda, el fútbol, las conversaciones en el porche, las comidas en el jardín y la familia. American Family Insurance. Seguros con coberturas familiares, en los que se ha podido confiar desde 1927. Hoy, encontrará a nuestros amables agentes en 15 estados, en miles de vecindarios y cerca de usted en el corazón de su comunidad. ¡Llame hoy al (503)986-5800 mismo y descubra por qué nadie cuida de Portland como la familia!

Toda La Protección Bajo Un Mismo Techo.

American Family Mutual Insurance Company and Subsidiaries, Madison, Wisconsin 53783-0001 www.amfam.com

