|foto: **José Rodríguez Robleda**

Cuidemos a nuestros niños

A la playa fuimos a buscar arena... un día de agosto que brillaba el sol, ¡qué playa más linda, qué mar tan serena, cuánta arena blanca, cuánto caracol!

Siempre la playa ha sido un lugar atractivo para los niños: jugar en la arena, entrar al agua, flotar... Sólo nos toca a los adultos cuidar de ellos para evitar que ocurran accidentes, algunos de los cuales pueden ocasionar la muerte.

La asfixia por inmersión es uno de esos sucesos lamentables, pues un sumergimiento por cuatro o más minutos es prácticamente irrecuperable, generalmente mortal, y en la inmensa mayoría de los casos es totalmente previsible.

¿Cómo evitar que ocurra semejante situación? Veamos algunas precauciones:

Primero, promover que el niño aprenda a nadar en edades tempranas, y nunca dejarlo solo cuando esté en el agua. Debemos cuidarlo estrechamente si permanece cerca de un estanque, fuente, bañadera, piscina, laguna, etcétera.

Cuando el pequeño se encuentre a la orilla del mar, mantengamos una atención constante sobre él aunque use salvavidas o esté en una balsa, pues el viento puede arrastrarlo o volcarse en aguas profundas a consecuencia de una corriente marítima.

Nunca lleve el niño a nadar en lugares donde no dé pie, haya corrientes de agua o existan objetos sumergidos; recuerde: los padres no deben ingerir bebidas alcohólicas cuando los chicos estén en el agua.

Amigos lectores, si se toman estas medidas estaremos evitando momentos desagradables y sobre todo contribuiremos a que nuestros niños crezcan sanos y felices. |CA

Para la salud

Destacan beneficios de la lactancia materna

Los niños prematuros alimentados con leche materna en un hospital tuvieron posteriormente mejor desempeño en las pruebas sobre desarrollo mental que los alimentados solamente con fórmula, según un nuevo estudio.

Es la primera investigación que muestra los beneficios de alimentar con leche materna a los bebés que al nacer pesan menos de un kilogramo. Gracias a los avances médicos, los hospitales salvan ahora a más de esas criaturas, algunas de ellas prematuras de más de tres meses.

Para estos recién nacidos, el desarrollo mental que ocurre normalmente en el seno de la madre durante el tercer trimestre de la gestación debe ocurrir en la unidad de cuidados intensivos de neonatos de un hospital, dijo una de las autoras del estudio, la doctora Betty Vohr, de la Facultad de Medicina de la Universidad de Brown.

Los ingredientes en la leche materna, especialmente los ácidos grasos, al parecer ayudan al cerebro a desarrollarse debidamente, indicó.

El estudio aparece en la revista Pediatrics. Otra investigación publicada en la misma revista demostró que los bebés amamantados durante más de tres meses tuvieron menos posibilidades de orinarse en la cama durante la niñez.

|foto: **Jesús Martínez**

Dermatosis ocupacional

Sondear el riesgo

|**Marieta Cabrera**

Aunque cuando salen al mercado suelen anunciarse como productos no dañinos para la salud, la gran cantidad y diversidad de sustancias químicas utilizadas en la industria moderna es, según expertos, la causa fundamental de que las dermatosis se ubiquen entre las primeras cuatro enfermedades de tipo profesional en el mundo.

"Los plásticos y resinas sintéticas, los artículos derivados de la goma, los plaguicidas y fertilizantes, así como los relacionados con la industria farmacológica y la cosmetología son sustancias con un determinado poder de irritación o sensibilización que pueden ocasionar daños cutáneos con disímiles manifestaciones tales como grietas, eczemas, escamas, manchas, inflamación o algún trastorno en la coloración de la piel", explica el doctor Juan Antonio Castellanos Ortiz, especialista en Medicina del Trabajo del Instituto Nacional de Salud de los Trabajadores.

Al referirse a la incidencia de estas afecciones entre nuestra población, el doctor Castellanos asegura que son igualmente frecuentes, sobre todo en constructores y mecánicos.

"Las sustancias alcalinas manipuladas por los trabajadores de la construcción, las que poseen bicromato de potasio como elemento constituyente de los cementos, actúan sobre la capa licuidal de la piel y la irritan. Además, al perder su manto defensivo, la epidermis se torna más vulnerable a la acción de bacterias y hongos que pueden también infectarla. En el caso de los mecánicos aparecen síntomas semejantes debido al uso de solventes para remover las grasas", apunta.

Asimismo menciona el especialista las afectaciones que con regularidad padecen las personas que realizan labores de higiene, debido a la acción de algunos detergentes y sustancias limpiadoras que provocan lesiones o inflamación en la raíz de las uñas.

No pocos trastornos cutáneos de este tipo son vistos por la población como "inevitables". Muchas personas no acuden al médico a tiempo y sufren un agravamiento con los años, fundamentalmente cuando la dermatosis está relacionada con su trabajo. De ahí que la recomendación primera sea que ante cualquier alteración en la piel el interesado consulte al dermatólogo para evitar que se convierta en una afección crónica y aparezcan entonces engrosamiento, grietas, escamas o cambios de coloración.

Ni imprevisible, ni irremediable

"Cuando una persona aspira a un puesto de trabajo en el que se manipulan sustancias químicas, debe ser examinada previamente por el médico, quien evaluará sobre todo el estado de la piel. Un individuo con manifestaciones dérmicas que revelen cierta sensibilidad no debe permanecer en contacto con productos irritantes.

"Si se trata de un trabajador con una piel sana, se le chequeará periódicamente, en dependencia del riesgo, con el propósito de detectar prematuramente una posible dermatosis. En caso de observarse alguna alteración, es preciso definir primero si cumple o no las medidas de protección, pues si las pone en práctica y aun así muestra lesiones, la alternativa será cambiarlo de puesto", precisa el doctor Castellanos.

"Posteriormente —puntualiza— a esa persona lesionada se le debe realizar un examen médico preventivo de reintegro, para determinar su reincorporación al empleo habitual o su traslado definitivo a otro."

No pocas veces cuando se hurga en el origen de tales afecciones afloran violaciones de las medidas de protección individual. Por eso, "la educación sanitaria del trabajador es esencial para evitar que se enferme. En cada centro laboral deben cumplirse estrictamente las normas generales de higiene que incluyen ante todo el abastecimiento de agua y la limpieza de cada puesto, reglas que pueden ser más específicas si se trabaja con plaguicidas o productos similares", añade.

Después de manipular componentes irritantes, el especialista insiste en el uso inmediato de agua y jabón para eliminar cualquier resto nocivo, así como restituir las sustancias humectantes y grasas del manto ácido y del estrato córneo de la piel.

En el verano —alerta finalmente— dichos compuestos se mezclan con el sudor y permanecen durante más tiempo en la piel. Por tanto, si existe alguna lesión o herida pequeña pueden ser absorbidos más fácilmente y desencadenar procesos aún más perjudiciales.