

Para ese bebé que acaba de nacer



Si el pasado año nacieron en Cuba 122 mil 556 niños, unos 10 mil más que en el 2007, y durante el primer semestre del presente 2009 los nacimientos han continuado aumentando hasta llegar al 8,2% más con respecto a igual período del año anterior —4 mil 200 más—, vale imaginar a centenares de miles de hogares de San Antonio a Maisí colmados de balbuceos y risas de bebotes.

Pero, ¿conoce cada madre, padre, abuelo, tío o familiar cercano, lo más conveniente para que ese ser pequeñito se convierta en un individuo pleno, sano y feliz?

Especialistas de la Dirección Materno Infantil del MINSAP nos ofrecieron un decálogo sobre la mejor atención a los recién nacidos y he aquí las recomendaciones:

1.- Lactar al bebé, a libre demanda —de día y de noche— de manera exclusiva por lo menos los cuatro primeros meses. No darle tetes.

2.- Mantener medidas higiénicas extremas cuando se va a manipular al bebé, bañarlo diariamente y ponerle ropa limpia.

3.- No fumar ni permitir que fumen a su lado.

4.- Vigilar que no lo toquen o abracen personas con escabiosis, lesiones en la piel o con síndrome febril agudo.

5.- Evitar los ruidos intensos a su alrededor, ya sea de un tocadiscos, un radio o un televisor con el audio muy alto, pues su aparato sensorial lo recoge todo y no podrá dormir tranquilamente.

6.- Estimular al bebé aun antes de su nacimiento, hablándole con cariño, ya que estas acciones ayudarán a un futuro desarrollo psíquico adecuado.

7.- No llevarlo ni permitir que lo lleven a lugares con aglomeración de personas.

8.- Vigilar su crecimiento y desarrollo.

9.- No ponerle abrigos excesivos o insuficientes que le impongan mucho calor o frío, pues el recién nacido no regula bien las temperaturas.

10.- Evitar el colecho, a fin de impedir que una persona adulta, al quedar dormida, pueda provocarle asfixia por compresión.

Sencillos y aplicables las recomendaciones, ¿verdad? | Carmen R. Alfonso

Minerales en nuestro organismo

Un mensaje llegado a Salud nos sugiere tratar sobre la influencia de los minerales en el organismo humano. Tema interesante, pues son sustancias imprescindibles para el equilibrio de los seres vivos, y su carencia induce a trastornos y anomalías.

La función de estos elementos puede ser estructural o reguladora; por ejemplo, forman parte de la constitución de tejidos como los huesos y dientes, regulan la transmisión neuromuscular, la permeabilidad de las membranas celulares, el balance hidroelectrolítico, el equilibrio ácido-base, y también regulan el metabolismo.

Por estas razones, es vital mantener una concentración normal de minerales en los líquidos del cuerpo: se calcula entre el 4 y el 50% del peso corporal total. Es decir, 2,8 kg para un hombre que pese 70 kilogramos.

Macro o micro: ¿por qué?

Los minerales se clasifican de acuerdo con las cantidades requeridas para el organismo. Si se necesitan más de 100 miligramos por día se denominan macrominerales, como calcio, magnesio, fósforo, sodio, potasio, azufre y cloro; y si solo precisamos de pequeñas cantidades, los llamamos microminerales (también conocidos como oligoelementos o elementos traza), tales como hierro, yodo, cinc, cobre, selenio, manganeso, cromo, cobalto y flúor.

Ningún alimento posee todos los minerales en cantidades tales que permita con la ingestión de unos pocos satisfacer las necesidades del individuo. Por ello es conveniente conocer que las fuentes alimentarias para adquirirlos son muchas y variadas.

Calcio, magnesio

Empecemos por el calcio, muy abundante en el organismo (huesos, tejidos duros, dientes), y que constituye el 2% del peso corporal.

Es vital para el funcionamiento de los nervios, la contracción muscular, y en conjunción con la vitamina K es necesario para la circulación de la sangre y la curación de heridas. Puede encontrarse en la leche y sus derivados, cítricos, algas, judías, nabos, berros, lechuga, yema de huevo y zanahoria.

Al magnesio lo encontramos en las células de los huesos y en los tejidos blandos (músculos, vísceras, piel, sistema cerebral). En cada músculo, el calcio y el magnesio se complementan. La vitamina D favorece la absorción de este mineral,

que combate los efectos del estrés y los ataques epilépticos. Se halla en vegetales de hojas verdes, los dátiles, las ciruelas, los plátanos, los higos, las lentejas, los productos lácteos, el azúcar crudo, el cacao y las semillas de soya.

Fósforo, potasio, sodio

El fósforo es la sal mineral más importante, pues participa en las reacciones químicas del organismo al intervenir en el almacenamiento y liberación de energía de las células y el sistema nervioso. Es necesario junto a la vitamina D y el calcio para el crecimiento y mantenimiento del esqueleto y los dientes. Su deficiencia es muy rara ya que está en casi todos los alimentos, entre ellos las espinacas, el berro, los huevos, la leche, las nueces, judías, lentejas y papas, los boniatos, etcétera.

El potasio, junto al sodio, es esencial para la regulación del equilibrio hídrico y la actividad nerviosa y muscular. Potencia la función del riñón en la eliminación de toxinas, ayuda a mantener un ritmo cardíaco adecuado y una presión arterial normal; purifica la sangre y oxigena los tejidos. Se encuentra en las legumbres, los vegetales de hojas verdes, los plátanos, las frutas cítricas, las papas, el apio, las judías, y las zanahorias.

Y el sodio es esencial para el buen funcionamiento de músculos y nervios. Trabaja en combinación con el potasio para mantener el agua y los ácidos en un balance correcto. Se encuentra en la sal de mesa, el queso, el apio, la zanahoria, el pan, el perejil, las verduras verdes, las lentejas, y los frutos secos.

Azufre, cloro

Al azufre, lo utiliza el cuerpo en general para la síntesis de proteínas. Permite al hígado la función de filtro depurador, combate las infecciones intestinales, y a las afecciones de la piel; tiene virtudes flexibilizantes de los tejidos, por lo que se recomienda en casos de arteriosclerosis y deformaciones cartilaginosas. Se encuentra en berros, nabos, rábanos, la mostaza, las espinacas, los huevos, el perejil, el ajo, el queso, las judías, y el azúcar crudo.

En cuanto al cloro, se asocia habitualmente con el sodio, tanto en los alimentos como en los líquidos corporales. Los riñones regulan el nivel de cloro para mantener el equilibrio ácido-base. Se presenta en altas concentraciones en el estómago en forma de ácido clorhídrico y resulta indispensable para la digestión. Lo encontramos en la sal, los lácteos y las algas. | CA

Hablemos de sexualidad

Beatriz Torres Rodríguez, Doctora en Ciencias Psicológicas y Máster en Sexualidad

No tengo orgasmo, ¿qué me recomienda?

En relación con el orgasmo femenino hay muchos mitos y tabúes, que provocan expectativas erróneas entre las mujeres, tanto de lo que es, como de su frecuencia. De aquí que sea usual que asistan algunas a las consultas refiriendo que son anorgásmicas, cuando en realidad su respuesta sexual es normal, pero sobrevaloran las manifestaciones de lo que suponen debe ocurrir, debido a lo que le han contado o a lo que han visto en películas y telenovelas. Otras consideran anormal respuestas como las que tú refieres por desconoci-

miento o porque tienden a generalizar experiencias personales.

El factor emocional, la calidad de las relaciones afectivas en la pareja y el estilo de comunicación, permean de manera directa la intensidad y calidad de la respuesta sexual y por tanto del orgasmo.

Todas las mujeres tenemos esta capacidad, pero muchas veces es limitada por inhibiciones, estereotipos de lo que debe ser y otros factores, entre los que se encuentran el estado de bienestar y plenitud emocional que le provoque la relación de pareja. He aquí su carácter complejo y multifactorial.

En todos los casos antes de pensar en criterios de normalidad o no, hay que

tener en cuenta que la sexualidad es personalizada, o sea, tiene características muy particulares en cada individuo y en la pareja. De aquí que un criterio importante para determinar si una relación es funcional o no es la satisfacción que les produzca a ambos.

Debes pensar y valorar con tu novio qué es lo que más te excita en términos de caricias, posiciones, juegos, fantasías, ya que el orgasmo no solo es responsabilidad del hombre o la mujer, sino de la pareja; por lo que es recomendable que comenten qué es lo que más les gusta a ambos y así buscar lo lúdico, lo creativo y lo satisfactorio para los dos, sin pensar en criterios de normalidad o no.