LA VANGUARDIA

Embarazo & postparto [págs. 6-8 y centrales]

Tratamientos de fertilidad

Criopreservación de células madre

Salud & Higiene [págs. 9-17]

La importancia de las vacunas

El cuidado de la piel del bebé

Nutrición infantil [págs. 18-20]

La alimentación de los niños en verano

Higiene en la cocina

Ocio, Educación & Moda [págs. 21-31]

¿Qué hacer con los niños en vacaciones?

Ropa infantil para el verano

&Nacer&Crecer

pymes
PUBLICACIONES
Y MEDIOS ESPECIALIZADOS

suplemento especial 12

junio de 2008

PUBLIPRESS MEDIA grupoGodo
Diagonal 475, 08036 - Barcelona
Tel. 93 344 30 00 - Fax. 93 344 31 78

pymes PUBLICACIONES Y MEDIOS ESPECIALIZADOS
Balmes, 32 3º 2ª, 08007 - Barcelona
Tel. 93 265 47 19 - info@publicacionesymedios.net

Director: Lluís Jané i **Director Comunicación:** Pere Bausells i **Director Financiero:** Josep M. Martí
Jefe Contenidos: Xavier F. Vidal i **Maquetación:** Víctor Miguel, Isabel Camps
Redacción: Raquel de Diego, Jordi Mora, Eva del Amo, Julio Moreno, Mª José González Santos
Comunicación: Óscar Urbistondo, Armina Dengra, Francesc Garcia, Marisol Alcaine
www.publicacionesymedios.net

Pymes no comparte necesariamente las opiniones que puedan expresarse en artículos y entrevistas. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, grabada o transmitida por cualquier procedimiento sin previa autorización por escrito de Pymes

EDITORIAL

Las vacaciones de verano ya están aquí, tan deseadas a lo largo de un año que hemos pasado largamente colmados de obligaciones. Sin embargo a todos nos asalta otro tipo de preocupaciones, si somos padres, como qué hacer con nuestros hijos, que han terminado con sus horarios mucho antes que nosotros, dónde ir, qué actividades realizar para que todos disfrutemos y descansemos, cómo, en definitiva, sortear el tedio que muchas veces se apodera de nosotros cuando, sin planificación, nos hemos lanzado al riesgo de las horas vacías.

Un viaje organizado con tiempo es una buena solución, para ello las agencias de viaje especializadas tienen en su oferta infinidad de posibilidades para mayores y niños. Si se sabe dónde buscar, la diversión, la emoción, el descanso y hasta el ahorro pueden ser posibles. Este tipo de viajes organizados pueden resultar, de antemano, poco atractivos económicamente, y más aún en estos momentos en que la economía familiar se ha visto reducida significativamente; sin embargo, está demostrado que un viaje no planificado supone, a la larga, un gasto ostensiblemente mayor (¿recuerdan las "agradables" sorpresas del verano pasado?). Es importante tener en cuenta que si vamos a ir al extranjero debemos cuidar especialmente el tipo de alimentos que tomaremos, controlar la calidad del agua, la protección solar, pero, sumamente importante, si viajamos a destinos exóticos, no hay que olvidar la vacunación correspondiente, máxime si viajamos con niños, mucho más vulnerables. Si, por el contrario, el viaje no es posible, existen otro tipo de actividades para los niños sin movernos de casa. Con los juegos interactivos y los vídeos educativos, el ocio no tiene por qué estar reñido con el aprendizaje. Éstas son buenas y necesarias opciones para los casos en que no podemos conciliar nuestros horarios laborales con el tiempo libre de nuestros hijos.

En el espacio de las vacaciones no todo vale, no es una excusa para dejar de lado los hábitos que se han ido adquiriendo durante el año, no es el momento de abandonarnos: todo lo contrario. La higiene, por ejemplo, debe cuidarse más que nunca, pues el calor del verano puede generar un foco de infecciones; debemos vigilar, por tanto, la limpieza de utensilios y alimentos, y su debida conservación. Las madres con bebés han de estar especialmente alertas sobre la protección de sus hijos en cuanto a sus cuidados higiénicos –el calor puede producir mayores irritaciones cutáneas, insolaciones, deshidratación. Las que están embarazadas deberán tener en cuenta una mayor ingesta de agua y evitar los alimentos pesados.

Estos consejos los encontraremos en este especial "Nacer & Crecer", con la opinión de especialistas de todas las materias, cuanto a nutrición, higiene y salud, y hasta los que nos proponen divertidos juegos y viajes en familia. "Nacer & Crecer" es un suplemento orientado a las familias, a las que tienen hijos pequeños, a las que tiene hijos mayores y a las que aún no los tienen pero lo desean, y cuenta con el propósito de mostrar cómo el momento de las vacaciones es el mejor para construir lazos, ser más responsables, pero sobre todo, disfrutar en familia. ❙

ENTREVISTA CON DOÑA LEONOR REDONDO LIMIÑANA, DIPLOMADA UNIVERSITARIA EN ENFERMERÍA, ESPECIALISTA EN INCONTINENCIA, DPTO. DE FORMACIÓN DE SCA

"Por vergüenza, la Incontinencia Urinaria es una de las patologías menos consultadas con los profesionales sanitarios"

La Incontinencia Urinaria, en su acepción más actualizada, se entiende como la manifestación por parte de la persona de cualquier escape de orina. Es una condición patológica que puede aparecer tanto en hombres como en mujeres de cualquier edad, aunque en la mujer suele iniciarse especialmente durante el embarazo, tras el parto o con la llegada de la menopausia.

¿CÓMO SURGEN los primeros estadios de la Incontinencia Urinaria y en qué situaciones?
Durante el embarazo y debido al aumento de la presión abdominal, es habitual que se produzca algún episodio de Incontinencia Urinaria. Además, es frecuente el aumento de visitas durante la noche al cuarto de baño (polaquiuria). Si esas pérdidas fueran continuadas, se deberá consultar con el ginecólogo/a o la matrona, para que este profesional le incluya en un programa de ejercicios y biofeedback, especialmente después del parto para recuperar el tono muscular del suelo pélvico. En el caso de los hombres, sus causas suelen ser debidas a intervenciones quirúrgicas o a trastornos de la próstata.

-¿Qué incidencia tiene sobre la población?
Los resultados preliminares presentados este año por el Observatorio Nacional de la Incontinencia (ONI), iniciativa impulsada por SCA Hygiene Products S.L., estima que el número de personas con Incontinencia Urinaria en España podría superar los seis millones. Los datos del metaanálisis, realizado por los Dres. Javier Damián y Roberto Pastor-Barriuso (Centro Nacional de Epidemiología; Instituto de Salud Carlos III), buscó aproximarse a la realidad de la Incontinencia Urinaria en nuestro país en población española de 18 años o más, por sexo y edad. Por sexos, 4 millones de mujeres (el 23,6%) y casi dos millones de hombres (el 9,6%) de 18 y más años padecerían esta condición patológica en algún grado. Esto supondría el 16,7% de la población adulta. Es importante señalar que la Incontinencia Urinaria es una de las condiciones patológicas que menos se consulta con los profesionales sanitarios, por vergüenza, por falta de información o por la simple aceptación de la misma como una consecuencia normal de la edad. Sin embargo, tiene solución.

-¿Qué productos hay en el mercado y cuál recomendaría?
Es muy importante comenzar indicando que, al ser la Incontinencia Urinaria una condición específica, es vital utilizar productos especialmente diseñados para la misma.

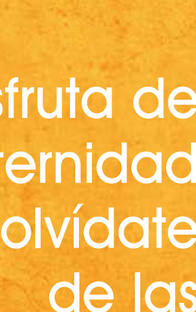
En la actualidad, existen en el mercado productos específicos de alta calidad que aseguran esa calidad de vida y que cubren desde el escape esporádico a la incontinencia grave. Los productos TENA Lady ofrece la más amplia gama de soluciones para la Incontinencia Urinaria, dispone de ocho tipos de productos de distintas absorciones, para pérdidas de orina entre ligeras y moderadas. Su mínimo grosor y su adaptación perfecta al cuerpo, proporciona una gran comodidad, discreción y seguridad.

Para las pérdidas moderadas a graves, la gama TENA Pants, similar a la ropa interior desechable ofrece una capacidad de absorción mayor.

En definitiva, todos los productos TENA proporcionan una gran absorción, sequedad total y control de olor, convirtiéndose, sin lugar a dudas, en uno de los principios de la solución. ❙

SCA PERSONAL CARE
www.tena.es

Disfruta de tu maternidad y olvídate de las pérdidas de orina



Muchas mujeres tienen pérdidas de orina después del embarazo. Sin embargo, esto no debería ser una preocupación para ti. TENA *Lady* Ultra Mini es **tan discreta** como un protege-slip del mismo tamaño pero **2 veces más absorbente.** Con TENA *Lady* Ultra Mini estarás protegida en todo momento. Además, gracias a su exclusivo sistema Odour Control™ que inhibe el desarrollo del olor, te sentirás **fresca y cómoda** durante todo el día. Olvídate de las pequeñas pérdidas de orina y **disfruta plenamente de tu maternidad** con TENA *Lady* Ultra Mini.

Para millones de mujeres, el secreto es TENA *Lady*

TENA *Lady* Ultra Mini

Para recibir más información rellena este cupón y envíalo a: Apdo. de Correos 18.148 - 28080 Madrid

☐Sr. ☐Sra.

Nombre:

Apellidos:

Dirección:

Código Postal: Ciudad:

País: Tel.:

E-mail: .....@.....

(Rellene esta casilla si desea recibir información de TENA *Lady* por e-mail)

Fecha de nacimiento:

"Le informamos, de acuerdo con la Ley Orgánica 15/1999, de Protección de Datos, que los datos que Vd. nos ha facilitado serán integrados en el Fichero de Consumidores TENA, cuyo responsable es SCA HYGIENE PRODUCTS, S.L. y cuya finalidad es la gestión de la relación comercial con nuestros clientes y la información sobre nuestros productos. Vd. puede ejercitar los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición dirigiendo una comunicación por escrito a SCA HYGIENE PRODUCTS, S.L., Avenida de Europa (Parque Empresarial La Moraleja), Vía de los Poblados, nº 3, 28033 Madrid, indicando en el sobre la referencia "Protección de Datos". Asimismo, Vd. autoriza expresamente a SCA HYGIENE PRODUCTS, S.L. para que pueda ceder sus datos a nuestra sociedad matriz, filiales y sociedades del Grupo, para que puedan ponerse en contacto con Vd. para ofrecerle productos del Grupo, mantener la relación con usted, así como remitirle información sobre nuestros nuevos productos.

Consejos y soluciones para vivir mejor
902 400 403
Atención al Cliente
www.tena.es

SPRFETL060801CR01

Ajuts a les famílies amb infants a càrrec

El Departament d'Acció Social i Ciutadania obre la convocatòria d'ajuts a les famílies amb infants a càrrec

El Programa d'ajuts i prestacions econòmiques per a famílies amb infants a càrrec és gestionat per la Secretaria de Polítiques Familiars i Drets a la Ciutadania des de l'any 2004, tot i que els ajuts s'inicien al 2003 amb l'atorgament de l'ajut universal per a famílies amb infants menors de tres anys. El Programa està conformat per quatre modalitats: prestació econòmica per infant a càrrec; prestació econòmica per part, adopció, tutela o acolliment múltiple; ajut per part, adopció, tutela o acolliment múltiple sotmès al nivell d'ingressos de la unitat familiar i ajut per adopció internacional sotmès al nivell d'ingressos de la unitat familiar.

Les prestacions econòmiques per a famílies amb infants per aquest anys es divideix en les no sotmeses al nivell d'ingressos de la família i les que sí ho estan

El Programa d'ajuts i prestacions econòmiques per a famílies amb infants per aquest anys es divideix en les prestacions econòmiques universals, no sotmeses al nivell d'ingressos de la família i les que sí estan subjectes a la renda familiar. La quantia de la prestació és de 638 euros per infant menor de tres anys i 745 euros per infant menor de sis anys, en el cas de famílies nombroses o de famílies monoparentals. En el cas de les famílies amb infants menors de tres anys nascuts durant l'any 2005 i l'any 2008, i de les famílies amb infants menors de sis anys nascuts durant l'any 2002 i l'any 2008, els imports de la prestació econòmica s'atorguen de forma proporcional en funció del mes de naixement de l'infant.

DADES DE LA CONVOCATÒRIA 2007	Núm. Famílies	Despesa
Infant menor de 3 anys	218.883	118.794.935,87
Famílies monoparentals	6.156	4.390.817,72
Famílies nombroses	43.373	44.394.527,64
TOTAL AJUT UNIVERSAL PER INFANT A CÀRREC	268.412	167.580.281,23
Part, acolliment o adopció múltiple	1.295	850.050
Part, acolliment o adopció sotmès a nivell d'ingressos	2.897	8.900.000
Adopció Internacional	295	678.500
TOTAL CONVOCATÒRIA 2007	272.899	178.008.831,23

En el cas de les famílies amb infants menors de tres anys nascuts durant l'any 2005 i l'any 2008, la prestació s'atorga en funció del mes de naixement de l'infant

L'ajuda econòmica per part, adopció o acolliment múltiple poden demanar-la les famílies residents a Catalunya en les quals s'hagi produït un part múltiple entre l'1 de gener de 2008 i el 31 de desembre de 2008 (ambdues dates incloses). La quantia de la prestació és de 663 euros per família en cas de part doble o adopció o acolliment simultani de dos infants, 1.020 euros per família en cas de part triple o adopció o acolliment simultani de tres infants i 1.224 euros per família en cas de part quàdruple o més, o adopció o acolliment simultani de quatre infants o més.

Quant als ajuts sotmesos al nivell d'ingressos de la família, les modalitats es divideixen per part, adopció o acolliment múltiple de dos o més infants i per adopció internacional. En el primer cas, és un ajut a famílies en les quals s'hagi produït un part, adopció o un acolliment múltiple i tinguin un nivell d'ingressos determinat. La quantia de l'ajut és de 2.448 euros (en el cas de les famílies que no superin set vegades l'IRSC: 53.151 euros de renda familiar ponderada segons el nombre de membres de la unitat familiar) i 3.264 euros per família (en el cas de les famílies que no superin cinc vegades l'IRSC: 37.965 euros de renda familiar ponderada).

Per la seva banda, els ajuts per adopció internacional es donen a famílies que adoptin un menor o una menor i tinguin un nivell d'ingressos determinat, i la quantia de l'ajut és de 2.346 euros per família, en el cas que els ingressos familiars no superin 14 vegades l'IRSC: 106.302 euros de renda familiar, ponderada segons el nombre de membres de la unitat familiar. Aquest ajut s'atorga per família amb independència del nombre d'infants adoptats de forma simultània.

EVOLUCIÓ DEL PROGRAMA

Un any després que s'aprovés el Programa d'ajuts a les famílies, el 2004, s'amplià amb un nou ajut per part, adopció o acolliment múltiple sotmès a nivell d'ingressos. A l'any 2005, es realitzen dues noves modificacions. Per una banda s'incorpora la prestació universal per part, adopció o acolliment múltiple del qual es beneficien, aquell any, 271 unitats familiars. Per l'altra banda, s'equipara l'import de les famílies monoparentals a aquell import percebut per les famílies nombroses. Finalment l'any 2006 s'incorpora al programa l'ajut per adopció internacional.

Ticket Guardería, una ayuda en el mejor momento

A través de Ticket Guardería®, el trabajador y su empresa se benefician tanto en lo emocional como en lo fiscal

Ante el aluvión de gastos que representa tener un hijo, contar con un apoyo económico que además nos libere de impuestos permite afrontar la factura de la escuela infantil con más holgura. Ticket Guardería® es una solución para los recursos humanos ideada por Accor Services, empresa líder en España en servicios a empresas, ideado para ayudar a empleados y trabajadores a conciliar su vida laboral y familiar. La ayuda va destinada a empleados con hijos de entre 0 y 3 años.

Ticket Guardería® permite a las empresas ofrecer a sus empleados, como parte de su retribución, una ayuda en concepto de educación infantil, hasta un máximo del 30% de su salario, basado en las ventajas fiscales que prevé la Ley del IRPF.

Por su parte, la empresa también sale beneficiada, ya que se trata de una subvención libre de impuestos, cuyo gasto es deducible del impuesto de sociedades y cuyo coste administrativo es mínimo. Se evitan, además, las lógicas y logísticas complicaciones de tener que instalar un centro de educación infantil en la empresa; con el consiguiente ahorro de coste y de espacios.

Flexibilidad y tranquilidad para los padres

"La de Ticket Guardería® es una herramienta idónea por su flexibilidad y por la tranquilidad que supone para los padres saber que sus hijos estarán bien atendidos en la escuela que ellos elijan libremente, y que pasará a formar parte de la extensa red de escuelas infantiles afiliadas al programa en España mediante un sencillo trámite gestionado íntegramente por Accor Services", explica Carmen María Martínez, directora general de Accor Services en España.

Y es que el mutuo beneficio entre empresario y trabajador, en perfecta consonancia con la filosofía de Accor Services, se basa en un reconocimiento, por parte del empleado, de un valioso beneficio extrasalarial. Una percepción que refuerza la relación entre trabajador y empresa y, sobre todo, refuerza el compromiso mutuo que existe en la relación entre ambos.

"El trabajador que es compensado en su empresa no sólo es consciente de la inversión que realiza su organización para mejorar su bienestar y es, por tanto, fidelizado, sino que además es capaz de aumentar su rendimiento al tener cubiertos aquellos aspectos emocionales, familiares y profesionales que podrían suponerle una preocupación", añade Martínez.

Guardería desde un buen principio

El número de familias en que ambos cónyuges trabajan no ha cesado de aumentar durante los últimos años, así lo corroboran los números: un 63% de los niños acude a un centro de educación infantil antes del año de edad, un dato que se desprende de la encuesta realizada recientemente por Accor Services a usuarios de Ticket Guardería® y Ticket Restaurant®.

Según este estudio, un 68% de las familias deja a sus hijos menores más de 5 horas en los centros infantiles y un 53% requiere, después, la ayuda de alguna otra persona. Asimismo, el 84% de las madres encuestadas trabaja fuera del hogar y sólo un 39% de ellas se beneficia de algún tipo de ayuda oficial.

Ante esta realidad, queda en clara evidencia la necesidad de una retribución extrasalarial como la que Ticket Guardería® supone: un importante apoyo económico, que además libera de impuestos y permite afrontar la factura de la escuela infantil con una mayor tranquilidad.

Ticket Guardería® es, además, una herramienta fuertemente consolidada a nivel internacional, y que cuenta, en España, con el respaldo de las principales Asociaciones en el ámbito de la educación infantil y de la familia como la Federación Española de Familias Numerosas, la Asociación Mundial de Educadores Infantiles, la Confederación Española de Centros de Educación Infantil o la Associació de Llars d'Infants de Catalunya, entre muchas otras.

ACCOR SERVICES
www.accorservices.es

ENTREVISTA CON VICKY GRÀCIA, PRODUCT MANAGER DE HIPOTECAS DE CAIXA TERRASSA

"Con la Hipoteca Tranquila las familias pueden reducir su cuota de hipoteca hasta en un 35%"

La subida del Euribor ha supuesto que muchas familias tengan dificultades para pagar las cuotas de la hipoteca. Pensando en sus clientes y en todo aquél que accede a su primera vivienda, Caixa Terrassa puso en marcha a finales del 2007 el servicio Hipoteca Tranquila, un servicio que permite reducir la cuota hasta en un 35%.

¿A QUIÉN VA dirigida la Hipoteca Tranquila?

Caixa Terrassa ha diseñado una oferta de Hipoteca Tranquila con diferentes alternativas para dar la mejor solución a las circunstancias particulares de cada familia. Va dirigida tanto a familias que ya disponen de hipoteca como a todo aquél que piensa comprar un piso. Debido al incremento del Euribor en los últimos años, muchas familias ya tienen problemas para pagar sus cuotas y otros no pueden acceder a la compra del piso. Mediante este servicio se pueden reducir significativamente las cuotas mensuales de la hipoteca, lo que supone que los clientes puedan cumplir sus compromisos de pago con más comodidad. Esto significa rebajar las cuotas del préstamo a niveles de tres años atrás, es decir, antes de la subida de los tipos de interés.

-¿Qué soluciones aporta?

Desde el lanzamiento se ha caracterizado por ser un producto vivo, en constante evolución, que se adapta a las necesidades del cliente. Es por ello que la hipoteca Tranquila no ofrece sólo la posibilidad de asegurar, por ejemplo, un interés fijo del 2,5%, muy por debajo del actual Euribor, sino que ofrece otras alternativas como la posibilidad de ampliar el plazo de amortización en cinco años, o aplicar la carencia de capital. En definitiva, los clientes pueden acceder a reducciones de la cuota de la hipoteca que en muchos casos puede llegar hasta un 35%, por lo que una cuota de 1.000 euros al mes puede reducirse hasta unos 625 euros. La Hipoteca Tranquila permite al cliente formalizar este cambio sin ningún tipo desembolso económico extra.

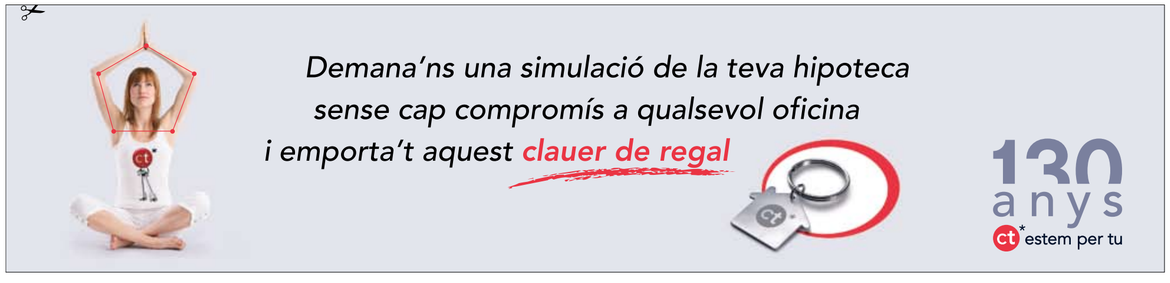
-En los medios de comunicación se repite la afirmación de que los bancos y cajas están aplicando restricciones a la concesión de hipotecas, desde su perspectiva ¿qué hay de cierto en esto? ¿Cómo actúa Caixa Terrassa en ese sentido?

Caixa Terrassa actúa hoy igual que hace tres años. Nosotros seguimos aplicando los mismos criterios de endeudamiento para conceder la hipoteca: un nivel máximo de endeudamiento del cliente del 40%, aunque se pueden hacer excepciones a jóvenes. Concedemos del 80 al 90% del valor de tasación y a un plazo máximo de 40 años.

-¿Con qué otros productos cuentan para niños y adolescentes?

Caixa Terrassa dispone de multitud de productos dirigidos al segmento joven. Nuestra entidad ha sido históricamente una entidad familiar, por lo que muchos padres confían en nosotros para abrir la libreta primer ahorro al recién nacido. A partir de ahí vamos acompañando al niño y adolescente en su crecimiento, ofreciéndole productos que pueden estimular el ahorro y ser de su interés, como la tarjeta blanca joven, con un seguro incluído para ir a esquiar, la libreta vivienda, para que disponga de un capital para la compra de su piso, o financiándole su coche o los estudios a unas condiciones muy especiales.

CAIXA TERRASSA
www.caixaterrassa.es



embarazo & postparto

Un regalo que vale una vida

Bioteca obsequia con el kit de criopreservación de células madre durante 25 años al bebé número 1.000 de un hospital de Estepona

Bioteca participó en la celebración del nacimiento número 1.000 en el centro Hospiten Estepona (Málaga) desde que abriera sus puertas el año 2005, regalando al bebé, una niña de 3 kilos y 250 gramos, un kit de criopreservación de células madre.

Bioteca, el primer laboratorio de crioperservación en la Península Ibérica certificado por APCER, ha obsequiado a un recién nacido con un kit de criosconservación que guardará las células madre del cordón umbilical durante 25 años. Los felices padres de Manuela, el bebé número 1.000 de Hospiten Estepona, expresaban su alegría al equipo médico que atendió su parto, dirigido por el Jefe del servicio de Ginecología y Obstetricia, el doctor Rafael Rivas Sepúlveda y que fue todo un éxito con una niña de 3 kilos y 250 gramos.

La recogida de las células del cordón umbilical en el momento del nacimiento constituye una verdadera protección para el futuro. Estas células debidamente preservadas, pueden ser vitales en el tratamiento y cura de enfermedades.

Bioteca está presente en España donde es socio colaborador de la Sociedad Española de Ginecología y obstetricia y Portugal donde la confianza depositada por más de 7.000 padres nos permite asumir una posición de liderazgo.

El Grupo Hospiten, con una experiencia de casi 40 años, cuenta con doce centros hospitalarios privados en España, República Dominicana y México. Atiende anualmente a más de 500.000 pacientes de todo el mundo y cuenta con más de 3.000 empleados.

Estas células, debidamente preservadas, pueden ser vitales en el tratamiento y cura de enfermedades

más información
1060 Comunicación - Tel. 93 265 47 19
www.bioteca.es

ENTREVISTA CON ISABEL MAZUELAS, DIRECTORA DE COMUNICACIÓN Y MARKETING DE VIDAPLUS

"El proceso de conservación de células madre debe ser transparente y riguroso"

La investigación y la atención personalizada, imprescindibles para Vidaplus

La apuesta por la investigación del potencial terapéutico de las células madre y mantener un compromiso de calidad y de atención personalizada a sus clientes son los puntales de Vidaplus, compañía española constituida en torno a grandes profesionales de la medicina y la investigación, que está dedicada a la recolección, transporte y crioconservación de las células madre procedentes de sangre del cordón umbilical.

¿CÓMO ES el proceso desde la petición del servicio hasta la obtención de las células para su uso?
Aconsejamos a los padres que tomen la decisión antes del séptimo mes de embarazo. Una vez que están perfectamente informados a través de nuestro servicio de atención telefónica (902 26 73 66) o mediante entrevista personal, los padres firman la documentación necesaria, contrato, consentimiento informado, cuestionario de salud, etc. y se les envía el kit de extracción que contiene todos los elementos necesarios para la extracción.

Llegado el momento del parto, los padres deberán llevar al hospital el kit y entregarlo al personal sanitario para que esté dispuesto para su uso en el momento del parto. Una vez efectuada la extracción de la sangre del cordón umbilical, que es una operación sencilla e indolora tanto para la madre como para el bebé, el kit ya conteniendo la sangre del cordón será entregada al padre.

-¿Y qué ocurre después de que Vidaplus recoge el kit?
Inmediatamente después del nacimiento del bebé el personal de Vidaplus recoge el kit para su traslado al laboratorio donde la sangre será procesada y sometida a diferentes controles de calidad que certifiquen su idoneidad para la crioconservación a -196º en nitrógeno líquido siguiendo protocolos internacionales. Es sumamente importante que transcurra el menor tiempo posible entre el nacimiento del bebé y la crioconservación de las células madre. En todo este proceso Vidaplus mantiene constantemente informados a los padres.

"Una vez que llega la sangre al laboratorio será procesada y sometida a diferentes controles de calidad que certifiquen su idoneidad para la crioconservación a -196º "

A continuación, se envía el certificado de crioconservación a los padres en el cual se indica, además de la titularidad de las células, la cantidad obtenida y procesada junto con los datos técnicos del proceso. Ya sólo queda realizar el seguimiento de sus células madre durante los 20 años de su conservación.

"El seguimiento de las células madre se realiza durante los 20 años de su conservación"

VIDAPLUS
Tel. 902 26 73 66 - www.vidapluscm.com

VIDAPLUS: UN PLUS DE CALIDAD Y SEGURIDAD

Vidaplus apuesta por la investigación y el desarrollo de un nuevo conocimiento sobre el potencial terapéutico de las células madre. La sangre del cordón sólo se puede conservar una vez en la vida, por eso el proceso exige los máximos estándares de calidad y seguridad. La empresa asume el compromiso de ofrecer el mejor servicio a sus clientes, por ello trabaja con uno de los bancos de conservación de células madre más avanzados del mundo, con una amplia experiencia y gran prestigio. Además, dispone de un Comité Médico Asesor, formado por profesionales de gran prestigio internacional, que garantiza el acceso inmediato a los últimos avances sobre aplicaciones de células madre. Por otro lado, la compañía posee un sistema logístico personalizado que garantiza que la muestra es transportada con las mejores condiciones al laboratorio en Europa en un máximo de 24 horas.

ENTREVISTA CON AGUSTÍN BALLESTEROS, DIRECTOR DEL INSITUTO VALENCIANO DE INFERTILIDAD (IVI) EN BARCELONA

"Con tratamientos de fertilidad la mayoría de parejas acaba logrando el embarazo"

El IVI es la primera clínica que nace en España íntegramente dedicada a la reproducción humana

Debido a cuestiones sociológicas, como el retraso de la maternidad por la dificultad de lograr una estabilidad económica, o bien por problemas de infertilidad del hombre, cada vez son más las parejas que deciden ponerse en manos de especialistas para poder llevar a término un embarazo. En los centros que el Instituto Valenciano de Infertilidad tiene diseminados por Latinoamérica y Europa se tratan los problemas de infertilidad mediante las técnicas más avanzadas, avalados por 20 años de experiencia.

¿CUÁLES SON los principales motivos que causan la dificultad de la concepción?
Podemos englobar a los principales problemas que causan la infertilidad en dos pilares básicos; por un lado tenemos los problemas del semen, bien sean sémenes con una menor cantidad de espermatozoides, o bien con espermatozoides poco móviles; aproximadamente el 50 % de las parejas infértiles tienen algún problema seminal y en los últimos años estamos observando un aumento progresivo de este tipo de problemas, probablemente debido a que el semen es muy sensible a factores externos relacionados con el tipo de vida de una sociedad desarrollada, como el estrés, el consumo de tóxicos -como tabaco, alcohol, drogas-, los pesticidas que se usan en la agricultura, la contaminación ambiental, el uso de algunos medicamentos e incluso el tipo de alimentación, debido a los conservantes o a los aditivos que se usan para engordar el ganado, pueden afectar a la producción de espermatozoides. El otro problema fundamental está en que cada vez estamos tratando a mujeres más mayores, porque la edad a la que las personas empiezan a emparejarse es cada vez más tardía. La maternidad se ha convertido en algo posponible, se sacrifica en el tiempo por motivos económicos; cuando se consigue la estabilidad económica, puede ser demasiado tarde y la pareja puede tener problemas para conseguir el embarazo.

-¿Cuál sería la edad "límite" para pensar en la maternidad en la mujer?
A partir de los 35 años, la fertilidad natural femenina empieza a decaer, a partir de los 40 ya es una caída drástica, y con más de 45 años es raro que una mujer se quede embarazada de forma natural. La edad media de las mujeres que nosotros estamos tratando actualmente es de 36 años, pero ésta va aumentando progresivamente. A mayor edad, por tanto, más mujeres necesitarán tratamientos de fertilidad; sin embargo, con tratamientos de fertilidad no hay límites de edad para que se pueda quedar embarazada una mujer, lo que pasa es que hay que poner límites para preservar la salud de las mujeres ya que los embarazos pueden presentar más complicaciones, como hipertensión, diabetes gestacional, partos prematuros, sangrados, etc. Por este motivo, hay un consenso de la Sociedad Española de Fertilidad para establecer los 50 años como edad límite para hacer tratamientos de fertilidad.

"La maternidad se ha convertido en algo posponible"

-La dificultad de concepción puede generar un desgaste emocional importante. ¿Cómo ayuda y mediante qué métodos el IVI?
En el IVI damos mucha importancia al aspecto emocional de los tratamientos de fertilidad, de hecho en todos los centros IVI disponemos de una unidad de apoyo psicológico con profesionales especializados en atender todos los problemas asociados a los tratamientos de fertilidad. El miedo, la fustración, el fracaso, la ansiedad, etc. son síntomas habitualmente presentes en las parejas que están en tratamiento para quedarse embarazadas.

-¿Cuándo hay que acudir a un especialista en reproducción?
La inmensa mayoría de parejas sin problemas de fertilidad consiguen el embarazo en el primer año de relaciones, por lo tanto, se considera que a partir de un año de relaciones sin embarazo la posibilidad de tener problemas de infertilidad aumenta; es un momento adecuado para, al menos, empezar a hacer estudios básicos de fertilidad y es conveniente siempre estudiar a ambos miembros de la pareja. Los estudios iniciales suelen ser el análisis del semen en el hombre y en la mujer la ecografía, las determinaciones hormonales y el estudio de la trompa (histerosalpingografía), en casos más complejos los estudios genéticos, la valoración directa del aparato genital femenino a través de cámaras de video (laparoscopia e histeroscopia), etc. pueden ser necesarios. Es importante que la pareja entienda que no buscamos culpables, sino soluciones a sus problemas, y que son importantes los dos para que el tratamiento tenga éxito. En el caso de mujeres de edad avanzada es lícito que intenten conseguir el embarazo de forma natural, pero no deberían esperar más de seis meses a consultar a un centro especializado si no consiguen quedar embarazadas.

¿INFERTILIDAD O ESTERILIDAD?

En la práctica se usan de forma indistinta los términos de infertilidad y esterilidad, aunque no sea exactamente lo mismo. La esterilidad sería la incapacidad para concebir, y la infertilidad consiste en la incapacidad de llevar un embarazo a término en parejas que sí pueden quedar embarazadas (abortos, embarazos extrauterinos, etc). Se trata de una diferencia terminológica, pero en la práctica se suele utilizar de forma indiferente para definir a aquellas parejas que tienen problemas para tener hijos.

LOS TRATAMIENTOS DEL IVI

En IVI ofrecen a sus pacientes toda la gama de tratamientos posibles y más novedosos para resolver su problema de fertilidad. Los casos más simples se pueden resolver muchas veces con la administración de diversos fármacos o mediante cirugía endoscópica, que consiste en una cirugía cerrada, o sin herida quirúrgica, por medio de una cámara de video que se introduce en el abdomen a través del ombligo (laparoscopia) o en el útero a través de la vagina (histeroscopia) y que permiten resolver lesiones asociadas a esterilidad de forma totalmente ambulatoria o sin ingreso. En otros casos necesitaremos aplicar tratamientos de reproducción como las inseminaciones artificiales, para resolver alteraciones leves en el semen, las fecundaciones in vitro en mujeres con trompas obstruidas, el ICSI o la microinyección espermática en casos de problemas graves en el semen, y en última instancia la donación de óvulos o de semen en casos más extremos. Otra variante de la fecundación in vitro es el diagnóstico preimplantatorio que permite ver alteraciones cromosómicas o genéticas en el embrión, lo que hace posible obtener niños sanos en parejas portadoras de mutaciones genéticas, o en parejas con alto riesgo de anomalías fetales como son las abortadoras de repetición o las mujeres de edad avanzada. Lo más novedoso que el IVI ha puesto en marcha es la vitrificación de ovocitos, que es una técnica nueva de congelación, que permite guardar los óvulos con la misma capacidad de embarazo que los óvulos frescos y sin que pierdan eficacia con el paso de los años; esto permite la posibilidad de preservar la fertilidad en mujeres con cáncer que tienen que someterse a tratamientos agresivos que a menudo afectan a la función del ovario, y que tras la curación de su enfermedad quedarían estériles, y también en mujeres que deseen posponer su maternidad, es posible conservar sus óvulos de manera que la posibilidad de embarazo y el riesgo de aborto no se vean alterados con la edad.

INSTITUTO VALENCIANO DE INFERTILIDAD
www.ivi.es - ivi@ivi.es

Conservación de células madre del cordón umbilical: un servicio preventivo al alcance de todos

El almacenamiento por congelación durante un período indefinido permite a los usuarios la posible cura de enfermedades en el futuro

Cada vez es mayor el conocimiento que se tiene sobre las posibilidades terapéuticas de las células madre. Conscientes de ello, muchos padres deciden ya conservar las células madre de la sangre del cordón umbilical al nacer su hijo. Estas células pueden ser la solución a una enfermedad futura del niño o bien de algún familiar, gracias a la mayor compatibilidad que existe por consanguinidad.

La extracción de las células madre sólo se puede llevar a cabo en el momento del parto y no supone ningún tipo de conflicto ético porque históricamente el cordón umbilical no ha tenido ningún uso y se ha desechado. Sevibe Cells es una empresa que nació a finales del 2007 para acercar este servicio a los padres españoles. Gracias a un acuerdo con uno de los laboratorios europeos más importantes, la criopreservación de las células madre está garantizada con los máximos protocolos de seguridad. En Sevibe son conscientes de la importancia de un servicio de calidad para asegurar la óptima conservación de las células madre, ya que en buena medida de ello depende que en un futuro se pudiera tratar una enfermedad e incluso salvar una vida.

Las células madre son aquellas células que se caracterizan por su nivel incipiente de desarrollo, lo que las dota de unas propiedades extraordinarias para la generación de nuevas células capaces de utilizarse en diferentes aplicaciones terapéuticas. Eloi Palà, consejero delegado de Sevibe Cells, define las células madre "como el origen de nuestro organismo" y que se caracterizan por "una gran capacidad de autorenovarse, siendo capaces de generar diferentes tejidos del cuerpo humano pudiendo ser la solución a diversas enfermedades".

Un sensor en el kit de Sevibe permite una trazabilidad absoluta de las variaciones de temperatura de la muestra

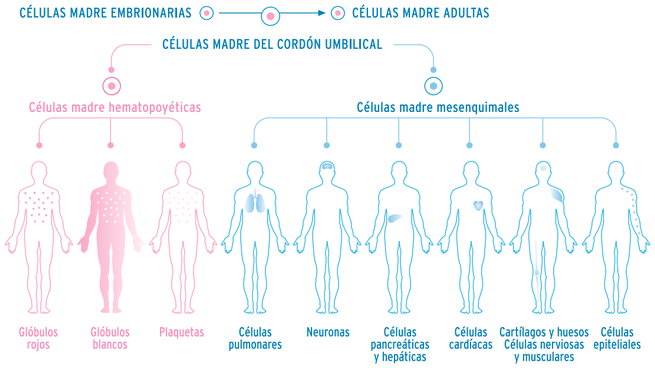
¿Qué pueden curar las células madre?

En la actualidad se conocen unas 70 enfermedades tratables con trasplantes de células madre de la sangre del cordón umbilical, como pueden ser la anemia de Fanconi, el linfoma no-Hodgkin, la leucemia mieloide o el neuroblastoma. Pero aparte de las aplicaciones actuales, las células madre tienen un gran potencial, siendo una de las materias y líneas de investigación principales de este siglo para el tratamiento de enfermedades hasta ahora incurables. La conservación de las células madre no es sólo una medida preventiva para tratar enfermedades en las cuales se han obtenido ya resultados, sino que en los 20 años que dura la conservación de las mismas se pueden producir muchos avances y, con total seguridad, su conservación permitirá a muchas familias tratar otras enfermedades. Por ejemplo, la investigación se orienta a descubrir la utilidad potencial de las células madre para tratar enfermedades como el Alzheimer, el Parkinson, la diabetes, las enfermedades coronarias y hepáticas o la distrofia muscular. Investigaciones publicadas en revistas científicas de prestigio han reconocido ese potencial, pudiéndose llegar a regenerar corazones infartados, tejido hepático, tejido nervioso y vasos sanguíneos.

En la actualidad se conocen unas 70 enfermedades tratables con trasplantes de células madre de la sangre del cordón umbilical

Propiedades

Las células madre de la sangre del cordón umbilical han sido un descubrimiento reciente de la biomedicina. Tienen propiedades que las sitúan entre las células madre embrionarias y las células madre adultas, sin que el uso de las mismas suponga ningún conflicto ético, como sí lo han generado las embrionarias. Presentan capacidades de autorrenovación y diferenciación superiores al resto de células madre adultas, abriendo las puertas a la reparación de diferentes tipos de tejidos y células. Además, las células madre obtenidas del cordón umbilical tienen más beneficios que las de la médula ósea o de la sangre periférica, debido a que son inmunológicamente inmaduras. Esto hace que se requiera una menor compatibilidad al ser trasplantadas, resultando tratamientos con mayores porcentajes de éxito. Estas células pueden ser utilizadas por el propio donante en el futuro, es decir, por el propio recién nacido en el caso de alguna enfermedad (trasplante autólogo). O pueden ser utilizadas para tratar a algún familiar enfermo (trasplante heterólogo). A menudo se dan casos de trasplantes entre hermanos (mayores han recibido trasplante de las células madre de sus hermanos recién nacidos) debido a que el porcentaje de éxito a 12 meses de un trasplante se sitúa en un 63% si el donante es un hermano compatible frente a sólo el 29% si el donante es una persona no emparentada.



LA NECESIDAD DE UN BUEN SERVICIO

El servicio de criopreservación de las células madre del cordón umbilical está muy extendido en otros países. Sin embargo, en España no ha sido hasta los últimos años cuando los padres han empezado a demandar esta técnica, que tomó gran difusión después de que los Príncipes de Asturias decidieran preservar las células madre de sus hijas, las infantas Leonor y Sofía.

Sevibe Cells nace con vocación de calidad y servicio para proporcionar a los padres de nuestro país el acceso a este servicio, a través de un acuerdo con uno de los más importante laboratorios europeos, PBKM S.A. con sede en Varsovia y en el que más de 10.000 familias ya han confiado desde el año 2002. El laboratorio es el único banco de células madre que opera en España acreditado por la "American Association of Blood Banks", por lo que la conservación de las células madre se realiza con los protocolos más exigentes del mundo. De esta forma, se garantiza la disponibilidad de esas células madre para uso intrafamiliar en los Estados Unidos y por extensión a cualquier país del mundo, al haberse procedido con todas las obligaciones impuestas por el estricto Departamento de Salud (FDA) de dicho país, en el servicio de recogida, transporte, procesamiento, análisis y criopreservación.

Sevibe Cells pone a disposición de los padres un asistente sanitario, quien se pondrá en contacto con el ginecólogo y/o comadrona para asesorarle en todo lo concerniente al procedimiento durante el parto. También se les proporciona a los padres un kit diseñado especialmente para proteger al máximo la muestra durante el transporte. Este kit asegura la conservación de las células madre a la temperatura óptima en uno de los momentos más críticos del proceso, como es el transporte al laboratorio. Un sensor en el kit permite una trazabilidad absoluta de las variaciones de temperatura de la muestra. Con el fin de asegurar la máxima preservación de la misma, Sevibe dispone de vuelos diarios al laboratorio, asegurando que en menos de 48 horas la muestra esté en su lugar de destino. Una vez allí, el laboratorio lleva a cabo la preparación, análisis, validación y congelación a -196 grados. Las células mantendrán todas las propiedades metabólicas durante los 20 años que dura el almacenamiento, periodo ampliable a medida que la ciencia vaya demostrando su viabilidad. El servicio de Sevibe no se basa en una relación puntual dirigida a la extracción y criopreservación de las células madre del donante, sino que se establece una relación permanente con sus clientes durante el periodo de conservación, en el que se les va informando del estado de sus células madre y de los avances de la biomedicina que, sin duda, serán importantísimos.

KIT DE SEVIBE CELLS

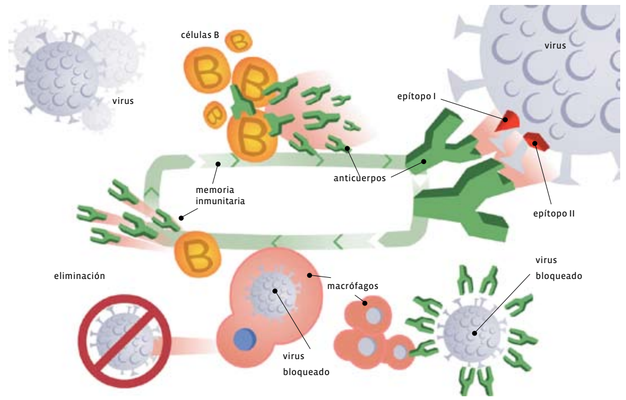
SEVIBE CELLS
Tel. 902 789 879 - www.sevibe.es

salud & higiene

La importancia de las vacunas

Las vacunas salvan tres millones de vidas cada año y son un componente esencial en la protección frente a las enfermedades infecciosas

La vacunación contribuye a reducir la morbilidad y mortalidad infantil y del adulto, y aumentan la esperanza de vida. Tiene una función esencial en la prevención de enfermedades infecciosas, función que ahora se amplía para afrontar retos tales como el envejecimiento de la población, el bioterrorismo o la resistencia a los antibióticos. Actualmente se están desarrollando en todo el mundo unas 400 vacunas nuevas. El objetivo es proporcionar protección frente a las enfermedades infecciosas para las que no existe ninguna otra forma de prevención eficaz, o frente a enfermedades tales como el cáncer o la aterosclerosis.



"La rubéola puede causar malformaciones fetales graves si se contrae durante el embarazo"

La finalidad de las vacunas es proteger al individuo y a la población. Sólo pueden alcanzar una efectividad óptima si la cobertura de vacunación se mantiene continuamente en un nivel suficientemente alto. La cobertura de vacunación, o el número de personas vacunadas frente a una enfermedad en una población, es uno de los factores más importantes en un programa de inmunización. Deben mantenerse niveles altos de cobertura de vacunación para garantizar que éstas continúen proporcionando protección adecuada a la población. Las dosis de refuerzo, (difteria, tétanos, tos ferina, poliomelitis) desempeñan, pues, un papel primordial.

Beneficios médicos y económicos para la salud pública

Sólo la potabilización de las aguas ha causado una reducción tan importante de la incidencia de enfermedades infecciosas como la vacunación. Ni siquiera la introducción de los antibióticos ha tenido un impacto tan grande sobre la reducción de la mortalidad. La vacunación es una medida preventiva a nivel individual y poblacional, y contribuye a reducir la mortalidad infantil y aumentar la esperanza de vida. El efecto de la vacunación sobre la morbimortalidad de las enfermedades endémicas y epidémicas da fe de la función esencial que tienen las vacunas en la mejora de la Salud Pública. La vacunación mejora la salud de la población en conjunto y reduce los costes sanitarios al mismo tiempo. De hecho, la vacunación es una de las pocas medidas preventivas de Salud Pública que pueden dar lugar a un ahorro económico real.

"La vacunación debe evaluarse a largo plazo, con las correspondientes modificaciones de los programas de inmunización"

Protección frente a más enfermedades

Actualmente, la investigación y el desarrollo tienen como objetivo ampliar la investigación en todo el mundo de más de 400 vacunas, como las vacunas contra el VRS (virus respiratorio sincitial), el VIH (virus de la inmunodeficiencia humana), y (el virus del herpes simple) VHS. Pero la investigación y el desarrollo van mucho más allá de la prevención de enfermedades infecciosas y también pretende prevenir trastornos tales como las úlceras gastroduodenales y la aterosclerosis… el sistema de defensa inmunológico para que controle la progresión de los tumores.

Sanofi Pasteur MSD, vacunas para la vida

Sanofi Pasteur MSD ofrece la más amplia gama de vacunas para todos los grupos de edad: 29 vacunas para adultos y 28 vacunas pediátricas, que proporcionan protección frente a 22 enfermedades infecciosas. Contribuye a mejorar la salud en Europa ayudando a proteger a 390 millones de europeos cada año de todos los grupos de edad (lactantes, niños, adolescentes, adultos y ancianos) frente a 22 enfermedades infecciosas (tales como sarampión, paperas, rubéola, tétanos, difteria, varicela, gripe e infecciones neumocócicas y por Hæmophilus influenzæ de tipo b), ha ampliado el campo de acción de las vacunas existentes mediante el desarrollo de vacunas nuevas e innovadoras como por ejemplo, para el herpes zóster y la neuralgia postherpética de la que se dispondrá próximamente, para la diarrea aguda del lactante (rotavirus) y para la prevención del cáncer de cuello de útero y las verrugas genitales (Virus del Papiloma Humano) de las que ya se dispone en España desde hace varios meses.

Para proporcionar un servicio eficiente a sus clientes, Sanofi Pasteur MSD aprovecha la experiencia de los centros de producción: en Europa, Marcy Marcy l'Etoile y Val de Reuil en Francia, Haarlem en los Países Bajos. En Norteamérica: Swiftwater y West Point en Estados Unidos y Willowdale en Canadá. Estos centros utilizan la tecnología más avanzada existente, cumpliendo así las condiciones necesarias para la producción y distribución de vacunas.

SANOFI PASTEUR MSD

La contribución de Sanofi Pasteur MSD en Europa radica en la visión de innovación y prevención de la enfermedad de los ilustres pioneros de las vacunas: Louis Pasteur, Marcel Mérieux, Charles Mérieux, Jonas Salk, George Merck y Maurice Hilleman. Sanofi Pasteur MSD es la única compañía europea dedicada exclusivamente a las vacunas; se fundó en 1994 como una aventura conjunta entre Sanofi Pasteur y Merck&Co. Inc. (conocida como MSD en Europa). La compañía desarrolla vacunas a partir de las investigaciones de Sanofi Pasteur y MSD, y garantiza su disponibilidad en toda Europa proporcionando protección frente a las enfermedades desde la infancia hasta la senectud. La compañía está en contacto permanente con las autoridades sanitarias nacionales y europeas (EMEA) y, en Estados Unidos, con la Food and Drug Administration (FDA). Más de doscientos profesionales especializados trabajan exclusivamente en el desarrollo de vacunas en Sanofi Pasteur MSD en Europa (desarrollo clínico, asuntos legales, farmacovigilancia y asuntos médicos), en estrecha colaboración con equipos de Sanofi Pasteur y Merck a nivel global.

ENFERMEDADES MÁS FRECUENTES

Desde la introducción de las vacunas, se han erradicado de forma completa o casi completa varias enfermedades infecciosas. No obstante, en algunos casos el riesgo de que puedan reaparecer persiste si descendiese el nivel de cobertura vacunal.

Viruela: la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró oficialmente que la viruela había sido erradicada en 1980 después de una campaña de vacunación global en masa. La vacunación contra la viruela finalizó hace un cuarto de siglo, pero la amenaza del bioterrorismo ha reabierto ahora el debate sobre si debería reanudarse y cómo debería hacerse.

Poliomielitis: una enfermedad que daña gravemente el sistema nervioso, podría confinarse pronto a la historia de la medicina. En 2002, la OMS declaró oficialmente erradicada la poliomielitis en los 51 países de Europa.

Difteria: chace sólo 50 años, las epidemias de difteria seguían siendo responsables de una mortalidad infantil elevada en Europa Occidental. En el decenio de los 70, la difteria prácticamente había desaparecido de Europa Occidental y Rusia. La cobertura vacunal desciende drásticamente con la edad, y sólo la mitad de las personas de 50 años de edad o más están protegidas, independientemente de la enfermedad.

Rubéola: la rubéola puede causar malformaciones fetales graves si se contrae durante el embarazo. La mayoría de los países europeos desarrolla programas de vacunación contra la rubéola, pero sólo el mantenimiento de niveles altos de cobertura de la vacunación permitirá la desaparición de la rubéola congénita.

Sarampión: en la mayoría de los casos, el sarampión es una enfermedad leve. Sin embargo, puede asociarse a complicaciones devastadoras e incluso a la muerte. Los niveles insuficientemente altos de cobertura de vacunación se encuentran entre las causas de los brotes locales de sarampión.

Tos Ferina: la tos ferina era responsable de una elevada morbimortalidad en Europa antes de la introducción de su vacuna en los 50. Los adultos y adolescentes que sólo tienen una protección parcial o que no tienen protección frente a la tos ferina constituyen el principal vehículo de propagación de la enfermedad y exponen a los lactantes no protegidos a consecuencias graves e incluso mortales.

Hepatitis B: sigue siendo una prioridad para la OMS. Se estima que dos mil millones de personas en todo el mundo han sido infectados por el virus de la hepatitis B, con el consiguiente riesgo entre los sujetos infectados de padecer cirrosis y cáncer de hígado.

Gripe: la vacunación antigripal es importante para controlar las epidemias de la enfermedad. No obstante, sigue existiendo riesgo de una pandemia global. Se requieren nuevos progresos en la vacunación de los ancianos, y se están tomando iniciativas para ampliar la vacunación a los adultos e introducir una vacunación sistemática para los niños.

Hæmophilus Influenzæ tipo b (Hib): antes de la vacunación, este microorganismo fue responsable del 50% de los casos de meningitis bacteriana en niños menores de 5 años. El uso de una vacuna eficaz en los lactantes, junto con unos niveles de cobertura suficientemente altos, ha dado lugar a un descenso considerable del número de casos de infecciones invasivas por Hib, incluida la meningitis.

Varicela: La enfermedad suele considerarse benigna en la infancia. Los síntomas típicos son fiebre moderada y la aparición de una erupción vesicular, primero en el cuero cabelludo, después en el tronco y finalmente en las extremidades, después de un período de incubación de dos a tres semanas. No obstante, pueden surgir complicaciones, principalmente infecciones bacterianas secundarias de las lesiones cutáneas, deshidratación, neumonía y lesiones del sistema nervioso central. La vacunación contra la varicela está disponible en Europa. En España se recomienda la vacunación contra la varicela para los adolescentes.

ENTREVISTA CON EL DR. ROGELIO LÓPEZ-VÉLEZ, RESPONSABLE DE LA UNIDAD DE MEDICINA TROPICAL Y PARASITOLOGÍA CLÍNICA DEL SERVICIO DE ENFERMEDADES INFECCIOSAS DEL HOSPITAL RAMÓN Y CAJAL DE MADRID

“Dentro de las estrategias de prevención de las enfermedades infecciosas, las vacunas representan uno de los pilares fundamentales”

El Doctor López Vélez advierte que hay que tomar las correspondientes precauciones al viajar con niños a destinos exóticos

Ante la pregunta de si los niños pueden viajar al extranjero, y concretamente a países exóticos, la respuesta del Dr. López-Vélez es clara y contundente: sí, pero estableciendo precauciones adaptadas a cada edad y destino. Uno de los aspectos que hay que tener en cuenta antes de emprender un viaje son las enfermedades infecciosas, ante las que los niños se muestran especialmente vulnerables.

¿QUÉ DEBE tener en cuenta la familia que viaja al extranjero en cuanto a la prevención o profilaxis para los niños, con el fin de evitar infecciones?

Me gustaría hacer una especial mención a los hijos de inmigrantes, tanto a aquellos que han nacido en sus países de origen y después se trasladan a España, como a aquéllos que, habiendo nacido en España, se les traslada al país de origen de los padres sin que éstos sean conscientes del riesgo tan importante que conlleva el viaje. Muchos de estos niños enferman gravemente porque en ocasiones sus padres escapan de llevar a su hijo a la vacunación y al consejo sanitario pre-viaje. En cualquier caso, dentro de las estrategias de prevención de las enfermedades infecciosas, las vacunas representan uno de los pilares fundamentales. Hay que tener en cuenta al calendario vacunal del niño para hacer frente a posibles enfermedades infecciosas en la zona que se va a visitar. Algunas dosis de las vacunas se pueden acelerar o adelantar en función del destino o se puede hablar de dosis de vacunas no contempladas en el calendario habitual, que son lo que llamamos “las vacunas del viajero”. A veces el niño tiene una respuesta menor a las vacunas y en ocasiones hay que administrarlas con precaución, especialmente las de gérmenes vivos en niños pequeños.

-Ahora que se oye hablar tanto de la malaria, ¿qué tipo de prevención contra esta enfermedad se puede administrar a los niños?

La malaria es una enfermedad muy grave, que en los niños puede ser fulminante. Es muy engañosa, porque se puede manifestar con tos y diarrea, y ello induce a pensar que el niño tiene una gastroenteritis o una infección respiratoria, y perder 48 horas que pueden ser vitales. Recomendamos que cuando un niño viaje a zonas endémicas de malaria se tomen medidas barrera, con repelente de insectos y mosquiteras, y además se adopten medidas profilácticas, disponibles en farmacias, antes, durante y después del viaje.

> “La malaria es una enfermedad muy grave, que en los niños puede ser fulminante”

-¿Hay algún destino preferido por las familias españolas con niños que requiera una prevención especial?

El tipo de viaje modifica el riesgo del viajero. Hay destinos como África del Este, donde los padres llevan a sus hijos a safaris fotográficos en Kenya o Tanzania, que representan un riesgo especial. Estos niños deben vacunarse de enfermedades exóticas y recibir quimioprofilaxis de la malaria.

-Otra de las posibles causas de infecciones se originan en el agua y los alimentos de ciertos lugares. ¿Pueden los niños contraer hepatitis de esta manera?

En los países tropicales los niños necesitan beber agua con más frecuencia. Dentro de las enfermedades más banales está la diarrea del viajero, pero también las hay más importantes, como la hepatitis A. Frente a este último caso existen medidas preventivas para tratar de evitar esta enfermedad que son altamente recomendables en todos los niños que viajen a países tropicales.

> En la web www.viajarsano.com se puede encontrar información detallada de las enfermedades y los riesgos del viajero

* Con la colaboración de GlaxoSmithKline

DR. ROGELIO LÓPEZ-VÉLEZ
MEDICINA TROPICAL
HOSPITAL RAMÓN Y CAJAL
Ctra. de Colmenar, km. 9,100 - 28034 Madrid

INFORMARNOS PARA UN VIAJE SANO

La web viajarsano.com está dedicada especialmente a los viajeros, y en ella se puede encontrar una información bastante completa de las enfermedades y los riesgos. En España existen los Centros Específicos de Vacunación Internacional, dependientes del Ministerio de Sanidad. Además, algunas Comunidades Autónomas también han puesto en marcha este tipo de centros.

CHiP CHiP

tuc tuc siempre sorprende con colecciones que destacan por su originalidad y colorido.
En esta ocasión, la novedad llega de la mano de la divertida colección **CHiP CHiP**. Una nueva línea protagonizada por unos pequeños pajarillos de cuento, que acompañados por un tierno osito, evocan los momentos más dulces de los pequeños reyes de la casa.

CHiP CHiP es una colección dirigida especialmente a mamás y niñas muy femeninas, que buscan su lado más coqueto. Las tonalidades rosa y fucsia, junto con los estampados de pequeñas y grandes flores, delatan una clara inspiración oriental. Llamativos colores y formas redondeadas que nos acercan al mundo de la fantasía y la diversión.

tuc tuc diseña toda una línea de artículos de pequeña puericultura, decoración, y las últimas novedades, las **colecciones de hogar** con los artículos coordinados de sábanas, edredones y protectores para la cuna, así como los artículos plastificados, y las llamadas **colecciones de paseo**, que incluyen el saco, la colchoneta y la sombrilla, así como otros artículos que acompañan a la sillita.

Todos y cada uno de estos artículos están fabricados con materiales debidamente testados, garantizando las normas de seguridad vigentes.

La dermatitis del pañal

DR. JOSÉ LUIS ESEVERRI ASIN
JEFE UNIDAD ALERGIA PEDIÁTRICA
HOSPITAL UNIVERSITARI VALL D’HEBRON. BARCELONA

La dermatitis del área del pañal es un proceso inflamatorio que se manifiesta básicamente en la zona cubierta por el pañal. Se trata de una dermatitis irritativa, de contacto, no alérgica; es típica de la época en la cual el niño no es capaz de controlar esfínteres (anal y vesical) y, por tanto, utiliza pañal. Si bien cuando hablamos de esta entidad prácticamente nos circunscribimos al niño pequeño, no debemos olvidar que también puede presentarse en niños mayorcitos o adultos con incontinencia o problemas neurológicos de diversa etiología que necesitan utilizar pañales.

El agente irritativo no es único, sino una mezcla de diversos factores con diferente capacidad irritativa sobre la piel, e incluso el agente causal puede ser diferente en cada paciente favorecido por las especiales condiciones de humedad, maceración, fricción y contacto con orina, heces y otras sustancias (detergentes, plásticos, perfumes, etc.) que actúan en la zona cubierta del pañal. La consecuencia es un incremento del pH de la piel (se vuelve alcalino) que favorece la activación de las enzimas digestivas fecales que actúan como potentes agentes irritantes de la zona. El resultado final es el daño davía la hace mas irritante; este amoníaco es consecuencia de la acción de enzimas sobre la urea de la orina. Las heces contienen sustancias tremendamente irritativas (enzimas pancreáticas o bacterianas) producidas por la flora intestinal capaces de degradar la urea en amoníaco aumentando el pH cutáneo.

En resumen, el efecto oclusivo de los pañales, incluso los mejor tolerados, el efecto mecánico del roce y el efecto irritativo de la orina y de las heces, que conllevan a una elevación del pH cutáneo, condicionan la aparición de la dermatitis del pañal.

Factores agravantes

Una variedad de factores puede conducir al empeoramiento de la dermatitis del pañal como pueden ser anormalidades del tracto genitourinario, sobre todo aquellos que conllevan un escape permanente de orina; las heces diarreicas que por su alto contenido líquido y la presencia de un tránsito aumentado facilitan la eliminación de enzimas y microorganismos; inadecuados cuidados de la piel por el uso de jabones irritantes, sustancias antisépticas, detergentes, cáusticos, talcos o perfumes en la zona del pañal (dermatitis irritativa por químicos). El uso de antibióticos puede condicionar un disbalance de la flora intestinal y favorecer la presencia de Candida Albicans en heces. Esta levadura, presente en las heces de los niños, invade rápidamente la epidermis habiéndose encontrado en el 92% de niños con dermatitis del pañal evidenciándose una estrecha correlación entre la severidad de la dermatitis y los niveles de Candida en heces.

Complicaciones

Las más habituales son de tipo infeccioso, especialmente la sobreinfección por Candida albicans, que se manifiesta clínicamente como eritema intenso de tinte rojo violáceo con formación de pápulas y pápulo-pústulas de extensión periférica. El llamado granuloma glúteo infantil es una complicación de una dermatitis del pañal asociada a la utilización de corticoides tópicos de alta potencia, caracterizada por la aparición de nódulos violáceos o purpúricos de hasta 2 o 3 cm de diámetro. La hipopigmentación o cicatrización son complicaciones de las dermatitis del pañal moderadas o severas.

Prevención y tratamiento

El manejo de la dermatitis irritativa del pañal se basa fundamentalmente en la prevención y el tratamiento de las lesiones establecidas. Una de las medidas esenciales es el cuidado de la piel. El baño debe ser corto, no más de 5-10 minutos, y a temperatura similar a la corporal (inferior a 37ºC), deberán utilizarse jabones de pH similar al de la piel (pH 5.5) y es preferible diluir los agentes tensoactivos en el agua mejor que aplicarlos con esponjas e, inmediatamente después del baño, aplicar pomadas protectoras con alto poder hidratante y emoliente, ricas en glicerina como hidratante, ácidos grasos y ceramidas como protectores y dexpantenol (pro-vitamina B5) como reparador. El área del pañal es de especial atención dadas sus características (oclusión por el pañal, incremento de temperatura y humedad, aumento del pH, contacto con heces y orina…). La medida preventiva más importante es el cambio frecuente de los pañales con el fin de mantener esta área limpia y seca, no descartando dejarla algún tiempo al aire libre. Existe evidencia de que cuantos más cambios de pañal menor incidencia de dermatitis irritativa. Los pañales desechables actuales extra-absorbentes contienen un material absorbente en gel (poliacrilato sódico) dentro del núcleo de celulosa, que a su poder absorbente se le une una acción tampón que favorece la reducción del pH alto dominante en esta área. Existe una gran variedad en cuanto a la composición, cantidad y distribución del gel dentro del núcleo de celulosa según sea el fabricante. Los diversos estudios (meta-análisis) parecen recomendar los pañales desechables respecto a los de tela, los pañales con gel absorbente con respecto a los que tienen el centro sólo de celulosa, los pañales con cubierta exterior transpirable con respecto a los de cubierta exterior oclusiva y los que tienen el interior impregnado con formulaciones con respecto a los del interior simple; sin embargo no hay resultados concluyentes a partir de los ensayos controlados aleatorios de buena calidad a favor o en contra del uso y tipo de pañales desechables para la prevención de la dermatitis del pañal en lactantes.

Es muy importante la aplicación de pomadas emolientes en cada cambio de pañal con el fin de aislar el culito del bebé de sustancias irritantes, es decir, de mantener el efecto barrera; estas pomadas deben reunir una serie de propiedades tales como no tener poder oclusivo, deben tener efecto reparador y antienzimático, mantener el pH fisiológico de la piel, ser capaces de repeler el agua (hidrofóbicas) y ser fácilmente eliminables con el baño suave o toallitas limpiadoras. En los casos de dermatitis moderadas-severas pueden aplicarse anti-inflamatorios (corticoides tópicos de baja o moderada potencia) pero teniendo en cuenta que la absorción de los mismos por vía percutánea se ve potenciada por la oclusión (no aconsejable más de 5-7 días).

No debe emplearse tratamiento antifúngico de manera sistemática, sino tan sólo cuando se haya establecido o se sospeche una infección por Candida albicans. De igual modo, la utilización de antibióticos tópicos sólo estará indicada en casos de sobreinfección bacteriana teniendo en cuenta que pueden tener un efecto irritativo al aplicarlos sobre piel lesionada, entre ellos el recomendado sería la Muporicina.

Bepanthol®
Pomada Protectora Bebé
IRRITACIONES PAÑAL

1 **Protege** y acelera la regeneración de la piel del bebé porque contiene DEXPANTENOL.
2 **Protege** creando una barrera de emolientes naturales que aísla el culito del bebé de sustancias irritantes, a la vez que reduce la pérdida de agua.

- Aplíquese **en cada cambio de pañal.**
- **Clínicamente testada** incluso en bebés prematuros.(1)
- No contiene **conservantes ni perfumes.**
- **Fácil de aplicar y retirar**, no oclusiva.

(1) Putet G et al. Effect of Bepanthen Ointment on the prevention and treatment of diaper rash on premature and full-term babies. Réalités Pediatriques 2001; 63:33-38.

Bayer HealthCare
Química Farmacéutica Bayer, S.L.

BEP-1006/45

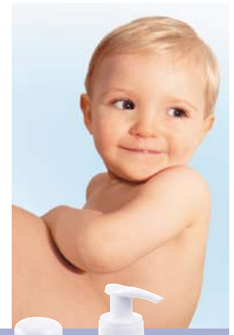
Para el cuidado de la piel del bebé

La piel del bebé está menos protegida contra las agresiones externas. Para asegurar su confort, es recomendable la utilización de productos específicos, perfectamente adaptados a su piel. Hoy encontramos todos los beneficios del Agua Termal de Uriage en los productos de cuidado de la gama Uriage, especialmente concebidos para los bebés. Sus propiedades calmantes e hidratantes reconocidas, permiten al establecimiento termal, el cuidado de diversos tipos de dermatosis en el niño como las atopias severas, psoriasis o prurito.

Particularmente bien tolerados, hipoalergénicos, eficaces y agradables de utilizar, los productos de Laboratorios Uriage, uno de laboratorios de Dermocosmética líder en Francia, están orientados al tratamiento de las pieles sensibles y muy sensibles. Se trata de una de las gamas más completas de productos hipoalergénicos, concebidos de forma diferente según el tipo de piel.

Isophy: spray nasal y monodosis fisiológicamente natural
Isophy está indicado con total seguridad y eficacia para la higiene y descongestión de las fosas nasales. Posee propiedades únicas al ser 100% Agua Termal de Uriage, isotónica: tiene acción antihistamínica y antiinflamatoria específicas e importantes en la prevención de alergias. El Spray de nebulización extrasuave, cuida la higiene diaria y la descongestión nasal, evita las mucosidades y humidifica en caso de sequedad nasal. De comprobada tolerancia, Isophy puede ser utilizado en períodos largos sin riesgo de desecamiento. Las monodosis están indicadas desde los primeros meses y el Spray a partir de los 12 meses.

Pasta al Agua Termal
La epidermis glútea del bebé es sometida a numerosas agresiones debidas a diversos factores: físicos, ligados a la oclusión de la capa (fricción cutánea, roces, maceración, aumento de la temperatura local); químicos, ligados a la maceración por las heces y por la orina; y microbianos, ligados a la proliferación microbiana a partir de la flora de las heces. Laboratorios Uriage ha creado 1er Change, pasta al agua que protege de las irritaciones provocadas principalmente por los roces de la piel y las enzimas contenidas en las heces y la orina. Hecha a base de óxido de zinc, que constituye una verdadera barrera, no oclusiva, aislante y absorbente, su acción es reforzada por la presencia de la Piroctone Olamine con propiedades sanadoras y purificantes. La presencia de la Calamina y de un extracto de Centella Asiática le confieren una acción calmante reforzada por las virtudes calmantes del Agua Termal de Uriage. Es una pasta al agua de alta tolerancia: sin perfume, sin parabenos e hipoalergénica. Su textura cubriente, no grasa, no desecante lo convierte en un producto muy agradable y práctico de utilizar.



1er Lait, leche hidratante suave para el bebé para el rostro y el cuerpo
Se trata de una emulsión fluida, fácil de aplicar y se absorbe inmediatamente. La manteca de Karité y la manteca de Illipé aseguran una óptima protección contra el desecamiento cutáneo. La Glicerina permite una hidratación rápida de las capas superiores de la epidermis. La piel delicada y sensible del bebé se suaviza gracias a la presencia del Aloe Vera y del Agua Termal de Uriage reconocidos por sus propiedades calmantes. Posee una fórmula de alta tolerancia, sin parabenos e hipoalergénica. Su perfume fresco y delicado, su textura agradable, hacen de esta leche el aliado perfecto para la mamá y su bebé.

LA ESTACIÓN TERMAL DE URIAGE

El agua termal de Uriage tiene su fuente en los Alpes franceses, en las montañas de Grenoble. La Estación Termal de Uriage, la tercera estación termal de Francia en dermatología, está dotada de múltiples propiedades, es la más rica en sales minerales y oligoelementos.
- Agua termal 100% isotónica, con prácticamente la misma osmolaridad que nuestro suero sanguíneo (el resto de aguas termales en el mercado son hipotónicas) respetando la integridad celular de la piel.
- Es un agua termal excepcionalmente rica en sales minerales y oligoelementos (su residuo seco es de 11gr por litro mientras que las demás aguas termales no llegan a 1gr por litro). Esta composición le confiere una acción hidratante, anti-irritante, cicatrizante, filmógena, suavizante y anti radicales libres.
- Respeta el equilibrio fisiológico de la piel y de las mucosas como un verdadero suero fisiológico. No seca la piel, ni produce sensación de tirantez después de su pulverización; a diferencia del resto de aguas termales, se funde con la piel permitiendo que las sales minerales y oligoelementos penetren en el interior de las células.

URIAGE EAU THERMALE Source de Soins

LABORATORIOS DERMATOLÓGICOS URIAGE
www.labo-uriage.com

ENTREVISTA CON EL DR. JUAN PEDRO GÓMEZ SIGUIERO, COORDINADOR DE ENDROCRINOLOGÍA PEDIÁTRICA DEL HOSPITAL MATERNO INFANTIL DE MÁLAGA

“El niño debe ser evaluado cada seis meses para detectar posibles problemas de crecimiento”

Hoy en día existen tratamientos hormonales muy eficaces, como el Increlex, desarrollado por Ipsen Pharma, para corregir la talla baja

Cuando se detecta un problema de crecimiento en un niño hay que descartar posibles enfermedades pediátricas y comprobar si posee suficiente hormona de crecimiento. Si se confirma este diagnóstico, puede ser necesaria una estimulación para que aumente. Los endocrinólogos pediatras recomiendan algunos tratamientos especializados, muy seguros y de gran eficacia.

¿QUÉ IMPIDE, fundamentalmente, el crecimiento y desarrollo correcto de los niños?
Depende del país. En uno del primer mundo, los problemas de crecimiento se relacionan con enfermedades de orden pediátrico y problemas celiacos, digestivos u hormonales. En el tercer mundo se relacionan con problemas de nutrición e infecciones. El crecimiento también se relaciona con la familia y los genes. Hay personas que son bajitas y son normales, pero siempre hay que descartar enfermedades pediátricas.

“Es necesario que el niño sea siempre evaluado por un especialista en endrocrinología pediátrica”

-¿Cómo se detecta el tipo de patologías que afectan a las hormonas de crecimiento?
En primer lugar, hay que vigilar el crecimiento. El niño debe ser evaluado y seguido cada seis meses. Una vez que se detecta el fallo de crecimiento y vemos que no se crece lo suficiente, es decir, unos cinco o seis centímetros cada año según la edad, hay que poner en marcha el mecanismo de detección de estudios hormonales para descartar otras enfermedades y ver si el niño tiene suficiente hormona de crecimiento. Esto se hace mediante unos estímulos o test que la ponen de manifiesto. La hormona de crecimiento se puede estimular con diversas sustancias para que aumente. Si es imposible de aumentar por encima de un determinado nivel, se considera que hay un déficit de hormona de crecimiento.

-¿Cuánto puede durar el proceso desde que se sospecha de la existencia de un problema de crecimiento?
El proceso de detección para ver si un niño tiene o no un problema de deficiencia de hormona de crecimiento u otros problemas hormonales debe seguirse por un endocrinólogo pediatra, que será el que haga el diagnóstico. En España, el tratamiento está financiado por la Seguridad Social mediante la previa autorización de unos comités, también formados por especialistas en endocrinología y endocrinología pediátrica. Es decir, el tratamiento se dispensa en farmacias hospitalarias, no se vende en la calle, y dura aproximadamente un año, momento en el que se procede a revaluar el caso. Es muy importante que el niño sea siempre evaluado por un especialista en endrocrinología pediátrica o en endocrinología si supera los 14 o 15 años. Él será el que proponga un tratamiento, si previamente es aceptado por esa Comisión.

“La nutrición y la afectividad influyen a la hora de estar en unas condiciones óptimas de desarrollo”

-¿Qué productos podemos encontrar en el mercado farmacéutico y que usted como especialista pueda recomendar a los pacientes?
Hay varias hormonas de crecimiento que se venden con un efecto similar, si bien es cierto que algunos dispositivos son más útiles que otros dependiendo, entre otras cosas, del peso del niño. La hormona es biosintética, obtenida de una síntesis bacteriana, o bien por hongos. No se extrae del cuerpo humano ni se fabrica químicamente, y todas ellas cumplen los requisitos de seguridad y eficacia.

“El ejercicio físico es necesario pero no es suficiente”

-¿Qué otros consejos sobre alimentación, hábitos o actividades deportivas recomienda para un sano crecimiento?
El niño debe tener una nutrición adecuada para estar en unas condiciones óptimas de desarrollo. También influye la afectividad y el cariño. Los niños abandonados pueden sufrir problemas de crecimiento, por eso muchos de ellos, al ser adoptados, manifiestan un estirón de crecimiento provocado por el beneficio nutricional y por la familia sustitutiva que antes no tenía. En cuanto al ejercicio, éste es necesario, pero no suficiente. No por hacer más actividad física se va a crecer más. Lo mismo pasa con la nutrición, donde el exceso nos lleva a la obesidad, muy perjudicial para el niño.

“La hormona de crecimiento es biosintética, no se extrae del cuerpo humano ni se fabrica químicamente”

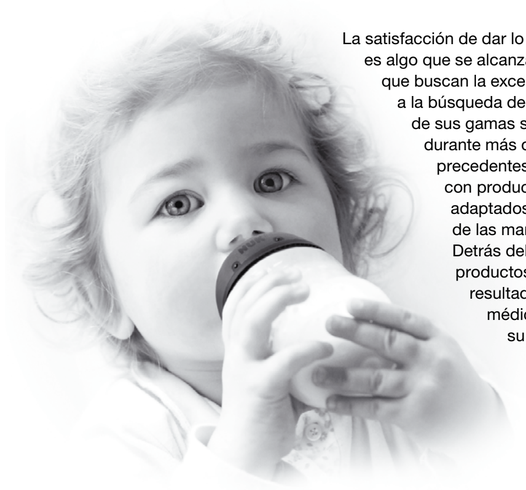
HORMONAS DE CRECIMIENTO

El laboratorio Ipsen Pharma ha desarrollado Increlex, un fármaco para solucionar en los niños el problema de baja estatura debido a una deficiencia primaria grave del factor de crecimiento insulínico tipo 1 (deficiencia primaria grave de IGF-1). Con este lanzamiento Ipsen Pharma se convierte en la primera y única compañía farmacéutica que ofrece terapias para dos de las principales causas del trastorno de crecimiento: el déficit de GH y el déficit de IGF-I.

IPSEN PHARMA
www.ipsen.es

La forma anatómica de los Nuketes y tetinas NUK se basa en conocimientos médicos y se ha demostrado que estimula el desarrollo sano y natural de la mandíbula y el paladar

Biberones y chupetes para un buen desarrollo oral



La satisfacción de dar lo mejor a nuestros hijos es algo que se alcanza mediante productos que buscan la excelencia. Al desarrollo y a la búsqueda de la mejor ergonomía de sus gamas se ha dedicado NUK durante más de 50 años, sentando precedentes en todo el mundo con productos perfectamente adaptados a las necesidades de las mamás y de sus bebés. Detrás del desarrollo de sus productos se encuentran los resultados de los avances médicos más recientes, su propia investigación interna y, por encima de todo, el intercambio de información continuo con madres, médicos y matronas.

El Profesor
Dr. Balters y el Dr. Müller, ambos expertos en ortodoncia, sentaron los cimientos de NUK con la invención del primer Nukete anatómico en 1956. Desde entonces, la gama única de Nuketes NUK ha vivido una historia repleta de éxitos. La forma especial de la tetina NUK simula el pezón de la madre durante la lactancia. Ello es posible gracias al sistema de ventilación NUK Air System, que permite al aire escapar a través de la tetina, para que permanezca suave y moldeable. Esto, a su vez, contribuye a evitar que la mandíbula del bebé se deforme. Las madres de más de 90 países confían en el conocimiento y la experiencia únicos de la marca NUK. Y para lograrlo, ciertas cosas de NUK no han cambiado nunca: el desarrollo continuo, la adquisición de nueva experiencia con los productos más modernos y la creación de nuevos precedentes han sido sus objetivos primordiales.

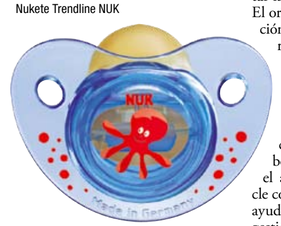
NUK ofrece gamas de productos hechos a la medida, con un sofisticado nivel médico, que contribuyen perfectamente al desarrollo oral en todas sus etapas

Ya desde el principio
El objetivo de NUK ha sido siempre facilitar la vida del bebé en sus primeras etapas. En esta categoría, NUK ofrece gamas de productos hechos a la medida, con un sofisticado nivel médico, que contribuyen perfectamente al desarrollo oral en todas sus etapas. Para que el niño cuente con un producto idóneo para cada una de las etapas de su desarrollo, NUK ha creado, junto a expertos en ortodoncia, el Sistema oral de 4 fases NUK, con el objetivo de que los niños dispongan de un producto adecuado de alta calidad en todas las etapas de su desarrollo oral.

La nueva generación
La gama de chupetes NUK presenta una serie de características basadas en la excelencia del producto, como la aplicación de agujeros de ventilación en el escudo que cubre la boca para una circulación continua del aire. El escudo que cubre la boca, con su forma anatómica, presenta una característica de protección adicional: un canal de circulación integrado que evita que se acumule la saliva bajo el escudo que cubre la boca, protegiendo así la delicada piel del bebé y previniendo el enrojecimiento o irritación alrededor de la boca.
Sus ventajas probadas, como la forma anatómica, se han potenciado y sofisticado con otras características de diseño. Éste, con su forma ergonómica, ofrece un ajuste óptimo al contorno de la cara del bebé.

Todos los Nuketes y tetinas NUK cuentan con el sistema de ventilación NUK Air System: una válvula especial reduce las molestias causadas por la ingestión de aire y con ello los cólicos del bebé. En los Nuketes, el sistema de ventilación NUK Air System garantiza la salida del aire, manteniendo la suavidad y flexibilidad de la pieza bucal, además de conservar su forma. El Nukete NUK, con su moderno diseño de tonos pastel, está disponible en cuatro colores.

Nukete Trendline NUK



El Nukete Trendline NUK combina un diseño alegre y moderno con la calidad probada de NUK. Estos Nuketes decorados a la última moda para niños y niñas vienen equipados con un escudo anatómico y transparente que cubre la boca, además de ofrecer todas las ventajas y prestaciones que comparten los Nuketes del exitoso surtido NUK.

NUK HOY
Un desarrollo continuo significa novedades periódicas. Por ello, a medida que se amplían constantemente los conocimientos de NUK, su gama de productos no para de crecer a fin de satisfacer las necesidades de sus clientes, grandes y pequeños por igual. “NUK hoy” constituye una ayuda inigualable durante el crecimiento del niño, desde su nacimiento hasta que empieza a andar: productos de la máxima calidad desde la fase de lactancia hasta la fase de cepillado de los dientes. Detrás de cada artículo se halla este conocimiento acumulado que, con el paso de las décadas, se ha convertido en la base fundamental de una experiencia única.

Cepillo Dental Inicio NUK (12-36 meses)

Biberones: el equipamiento perfecto
La gama de productos que ofrece NUK va desde First Choice, el sistema de biberones y tetinas más avanzado en la historia de NUK, hasta la gama Easy Learning para más mayores. En esta sección, las mamás pueden elegir entre una variedad de productos diseñados con sumo cuidado por expertos y adaptados a las capacidades de los niños en cada etapa de su desarrollo.
Las características principales de estos productos son el disco hermético a prueba de derrames, ideal para transportar o mezclar agitando; el estrecho cuello plano que facilita la acción de succión y ayuda al desarrollo de la mandíbula y el paladar del bebé. La hermeticidad durante la succión ayuda a fomentar la respiración nasal. El orificio de alimentación se encuentra ligeramente retrasado y no en la punta, y está orientado hacia arriba de forma que la leche se dirige hacia el paladar del bebé y permite que el alimento se mezcle con la saliva, lo que ayuda a una buena digestión. Soporte labial extraancho para una sensación de alimentación natural.

La hermeticidad durante la succión ayuda a fomentar la respiración nasal

Biberones de PC FIRST CHOICE NUK con tetina de látex anatómica anticólico

NUK Air System es una válvula especial que reduce las molestias causadas por la ingestión de aire y con ello los cólicos del bebé

NUK
www.nuk.de

ENTREVISTA CON EL DR. SERGIO BONAFONTE ROYO, CIRUJANO OFTALMÓLOGO Y DIRECTOR DEL CENTRO DE OFTALMOLOGÍA BONAFONTE

“No es necesario esperar a perder toda la visión para operarse”

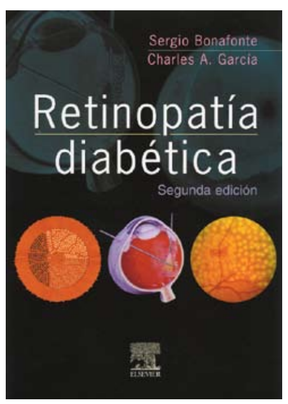
Demorar una operación sencilla puede dificultar la cirugía y favorecer las complicaciones

En las últimas tres décadas se ha producido, más que una evolución, una verdadera revolución en la cirugía de las enfermedades oculares. El Dr. Bonafonte es el director del Centro de Oftalmología Bonafonte, y uno de los oftalmólogos con más libros publicados; en la actualidad se ha lanzado la segunda edición de “Retinopatía diabética”, un libro dedicado a la diabetes ocular, y la tercera edición de un texto y atlas de oftalmología general “Esquemas Clínico Visuales en Oftalmología” en el que colabora su hija Elena.

Dr. Bonafonte y Elena Bonafonte

¿POR QUÉ un libro dedicado a la diabetes ocular?
Porque la retinopatía diabética (RD) es la principal causa de pérdida visual y de ceguera en personas de 25 a 74 años. Cada año se quedan ciegas unas 10.000 personas diabéticas. Tanto la pérdida visual como la ceguera se pueden evitar con un diagnóstico precoz y un tratamiento adecuado.

-¿Cómo surgió la idea del libro?
Hace unos 20 años ejercí como “Clinical Fellow en Retina y Vítreo” en el Departamento de Oftalmología del Hermann Eye Center (Hermann Hospital) de la Universidad de Tejas en Houston. Se acababan de publicar los resultados de unos importantísimos estudios multicéntricos sobre la RD. Aprendí las novedades directamente de los oftalmólogos que habían diseñado y dirigido los citados estudios. Era un momento ideal para publicar un libro sobre el tema. La primera edición apareció el año 1996 y luego se realizaron tres reimpresiones, y en el año 2006 la segunda edición. Es un texto dirigido a especialistas en oftalmología que ha tenido mucha difusión en España, Sudamérica y otros países de habla hispana.



Enfermedad Ocular: Retinopatía Diabética (RD)

-¿La diabetes aumenta?
Sí; en el mundo hay unos 150 millones de diabéticos y se estima que habrá unos 200 millones en el año 2010 y unos 300 millones en el 2025. La diabetes afecta del 2 al 6% de la población, a un 12% de los mayores de 65 años y a un 20% de los mayores de 80 años. La RD es una complicación relacionada con niveles inadecuados de azúcar en sangre durante largo tiempo.

-¿Por qué aumentan tanto los casos de retinopatía diabética?
Antes de descubrir la insulina, los diabéticos morían antes de desarrollar la enfermedad ocular. Los tratamientos actuales aumentan la esperanza de vida de los diabéticos y por eso aumentan las complicaciones de la enfermedad, que afecta al 90% de personas con más de 20 años de diabetes. El tratamiento médico es un control estricto de los niveles de azúcar en sangre y de la hipertensión. Es beneficioso el control de las grasas y el colesterol. Son aconsejables los ejercicios ligeros, las dietas adecuadas y la supresión del tabaco y del alcohol.

-¿Cuándo se emplea el láser y la cirugía?
Cuando está amenazada la visión del centro de la retina o cuando existen vasos anormales que pueden sangrar. La cirugía está indicada cuando el láser es incapaz de controlar la enfermedad o no se puede realizar por existir hemorragias de vítreo o complicaciones graves en la retina. Con la cirugía se resuelven muchos casos antes condenados a la ceguera pero puede tener complicaciones incluso graves.

> “La retinopatía diabética (RD) es la principal causa de pérdida visual y de ceguera en personas de 25 a 74 años”

Cirugía de la catarata

-¿Cómo se tratan las cataratas?
La cirugía es la única forma efectiva de eliminar una catarata y, según la Asociación Médica Americana, es el procedimiento de mayor impacto global en la calidad de vida de la población mundial.

-¿Cuáles han sido los cambios más importantes en la cirugía de la catarata?
En menos de dos décadas hemos pasado de extraer el cristalino entero para después indicar unas gruesas gafas al paciente, a una técnica manual con implante de lentes rígidas hasta acabar con las modernas técnicas de ultrasonidos con incisiones cada vez más pequeñas (0.7 a 3 mm) implantando lentes plegables. Antes se realizaba la cirugía bajo anestesia general con varios días de ingreso en clínica y ahora se realiza, con anestesia local o tópica (sólo con gotas) y sin ingreso en clínica.

-¿Qué novedades existen en la cirugía de cataratas?
Muchas. La catarata se extrae con ultrasonidos. Los nuevos equipos tienen una nueva forma de ultrasonido torsional (OZIL) más eficiente, con menor consumo de suero y de ultrasonidos y menor trauma operatorio. Tienen un sistema especial (AquaLase) que permite delaminar la catarata con microimpulsos de suero o solución salina para luego aspirarla reduciendo algunas complicaciones de los ultrasonidos.

-¿La cirugía de catarata es un procedimiento seguro?
Muy seguro, pero como en cualquier cirugía, pueden aparecer complicaciones y por ello nunca se deben ofrecer garantías totales antes de la intervención. Usualmente el paciente no siente dolor ni en la cirugía ni en el postoperatorio y la visión se recupera de forma muy rápida. No es necesario esperar a perder toda la visión para operarse. Esperar demasiado puede dificultar la cirugía y favorecer las complicaciones.

> “Usualmente el paciente no siente dolor ni en la cirugía ni en el postoperatorio y la visión se recupera de forma muy rápida”

Cirugía refractiva

-¿Qué información obtienen de los modernos equipos diagnósticos?
Proporcionan cada vez más datos fiables del estado de la córnea (grosor, curvatura, potencia) antes y después de la cirugía. Curiosamente al conocer más el estado del ojo limitamos las indicaciones de la cirugía y la desaconsejamos a muchos casos que antes se operaban.

-¿Qué ofrecen los modernos láseres?
Por una parte permiten realizar cortes más precisos que los sistemas mecánicos (microqueratomos) y por otra permiten ahorrar tejido corneal, y realizar el tratamiento con mayor velocidad y mejor seguimiento del ojo consiguiendo una mejor calidad visual.

-¿Qué novedades hay en el tratamiento de la vista cansada?
Los láseres modernos tienen incorporado un programa para tratar la vista cansada, pero debemos usarlos con mucha prudencia hasta que no conozcamos más datos de su seguridad y eficacia a corto y largo plazo.

Inyecciones intravítreas

-Háblenos de las inyecciones intravítreas.
Es un tratamiento de gran actualidad. Desde el 2005 disponemos de los denominados fármacos antiangiogénicos y con ellos podemos frenar la pérdida visual y en muchos casos mejorar la visión perdida en varias enfermedades vasculares del ojo, cuando se forman en la retina vasos anormales que sangran con facilidad y hacen perder visión.

-¿Desde el 2005?
Sí, sí. Es una auténtica novedad: la era de los antiangiogénicos. Para algunos comparable a la era de los antibióticos. Pronto tendremos muchos disponibles.

-¿En qué enfermedades se emplean?
Han sido aprobados para tratar la forma húmeda de la degeneración macular asociada a la edad (DMAE), una enfermedad que afecta a un 20-30% de las personas mayores de 65 años. Sin tratamiento se pierde la visión central. Las inyecciones son efectivas en la forma húmeda de la enfermedad en la que se forman membranas que sangran y destruyen la mácula.

-¿Es un tratamiento urgente?
Sin duda. Las membranas crecen con rapidez y sin tratamiento puede perderse la visión en unos meses. El tratamiento debe realizarse lo antes posible pues sólo es efectivo en las membranas recientes.

-¿Son útiles en otras enfermedades oculares?
Se emplean entre otros, en ojos con líquido en el centro de la retina (edema macular), en diabéticos, operados de cataratas, uveítis y trombosis de venas retinianas, en retinopatías diabéticas graves, y para controlar inflamaciones intraoculares.

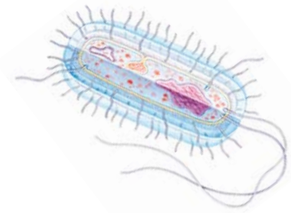
VISION ARTIFICIAL: ¿ESPERANZAS DE FUTURO?

Cada día hay nuevos y espectaculares avances pero estamos muy lejos de la meta deseada. Hay avances en el empleo de células madre, hay resultados iniciales con el implante de microchips en la retina, para que los ciegos puedan ver la luz y distinguir los movimientos e incluso los contornos de las cosas y se están probando cámaras artificiales conectadas al cerebro para reemplazar al ojo.

CENTRO DE OFTALMOLOGÍA BONAFONTE
Tel. 93 487 00 15
www.centrodeoftalmologiabonafonte.com

¿Sabías que la encimera de la cocina puede convertirse en un foco de infección?

Si las superficies de tu cocina no reciben los cuidados necesarios, pueden convertirse en un foco de contaminación para los alimentos y utensilios con los que entran en contacto. La humedad y las temperaturas templadas son factores claves para la reproducción de las bacterias y pueden convertir cualquier superficie, como las encimeras, en un importante foco de contaminación.



Consejo

Para evitar las contaminaciones que se producen en las superficies, es importante que éstas estén realizadas de materiales resistentes, lisos e impermeables y que se mantengan limpias y secas.

Recuerda que existen productos, materiales y electrodomésticos que incorporan sustancias antibacterias que garantizarán la higiene y la seguridad de tu cocina.

Unos correctos hábitos de higiene son la base para una cocina segura.

Descubre más sobre higiene en la cocina en:
www.institutosilestone.com

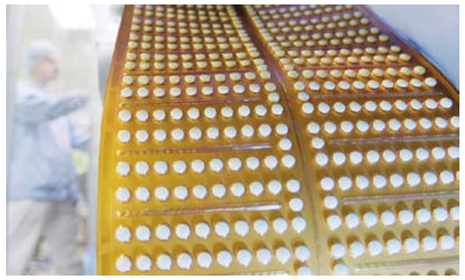
INSTITUTO SILESTONE

Para la mejora de los hábitos de higiene en la cocina

Mayores beneficios de la píldora anticonceptiva

La píldora de hoy ya poco tiene que ver con la original. A lo largo de sus más de 45 años en el mercado, este preparado ha ido mejorándose y perfeccionándose para ofrecer, además de protección anticonceptiva, beneficios adicionales a la salud y calidad de vida de la mujer

La aparición de la píldora supuso un importante hito en la historia de la ciencia y de la sociedad, permitiendo a las mujeres y a las parejas elegir no sólo el número de hijos si no el momento de tenerlos. Ahora, casi 50 años después, la píldora es mucho más, ya que se ha ido adaptando a las necesidades y requerimientos de la mujer para ofrecer mucho más que protección anticonceptiva.



La píldora también ha demostrado tener un efecto protector frente a determinados tipos de cáncer, como el de ovario o útero

Los avances científicos de los últimos años han contribuido a mejorar en gran medida la salud y calidad de vida de la población en general. En el caso concreto de la mujer, uno de los grandes hitos en este sentido vino dado con la aparición de la píldora anticonceptiva, que supuso una contribución esencial no sólo al campo de la medicina y de la salud de la mujer, si no al desarrollo social en general. Esta pequeña pastilla, que llegó hace ya casi cinco décadas para cambiar la vida de las mujeres y de las parejas en general y ofrecerles la oportunidad de elegir no sólo el número de hijos, sino también el momento de tenerlos, se ha ido perfeccionando con los años para adaptarse a las necesidades y requerimientos de la mujer en cada momento. Hoy en día la píldora se ha convertido en una valiosa aliada que ya no sólo ofrece anticoncepción sino multitud de beneficios que mejoran el bienestar y la calidad de vida de la mujer actual.

Beneficios para la salud de la mujer

Desde su origen la píldora ha ido evolucionando y perfeccionándose para adaptarse a las necesidades de la mujer. En este tiempo, además de seguridad y eficacia anticonceptiva, la píldora ha demostrado tener efectos beneficiosos en aspectos claves de la salud femenina. La aparición de afecciones como los quistes de ovario y de mama (tumoración benigna más frecuente entre las mujeres) o la existencia de menorragia o sangrado abundante, con la consiguiente anemia, se ven reducidos con la toma de la píldora, que ejerce un efecto protector frente a los mismos. Por ser el método anticonceptivo hormonal más antiguo, la píldora es también el más estudiado y el que más ha evolucionado. Ahora, además de la lógica y probada eficacia y seguridad anticonceptiva, la píldora ha demostrado tener también efectos beneficiosos en la salud de la mujer. Aspectos como la regulación del ciclo menstrual, la reducción de la duración y la cantidad del mismo -y por tanto de la anemia-, el alivio de la dismenorrea o dolor menstrual, o el mantenimiento del bienestar emocional en los días previos o durante la menstruación son sólo algunos de los beneficios asociados a la toma de la píldora. Más recientemente, además, la píldora también ha demostrado tener un efecto protector frente a determinados tipos de cáncer, como el de ovario o útero, que ven reducida su incidencia en las mujeres que la toman.

Menos hormonas y más beneficios

Pero la evolución de la píldora ha estado marcada por diferentes fases que han definido su desarrollo en el tiempo y que en muchas ocasiones han venido dadas por la necesidad de adaptarse a las experiencias y exigencias de las propias mujeres. El último paso ha venido dado con la reducción de la dosis hormonal y la aparición de nuevos gestágenos y principios activos que, según los expertos, han marcado un antes y un después en la historia de la píldora. Todos ellos se han convertido actualmente en aspectos altamente valorados por las mujeres que ven cumplida su expectativa en un alto grado al iniciar el uso de la píldora, y que convierten a este anticonceptivo en el método hormonal de elección entre las mujeres españolas y el que alcanza el mayor grado de satisfacción entre los métodos más usados. Con todo ello, y después de casi 50 años en el mercado, la píldora no ha dejado de renovarse para adaptarse en cada momento a las necesidades de la mujer y a sus condiciones de vida, aportando cada vez más, además de la lógica protección anticonceptiva, beneficios en pro de su salud y su bienestar, y que al mismo tiempo han contribuido a la mejora del desempeño y el papel de la mujer en la sociedad.

Por ser el método anticonceptivo hormonal más antiguo, la píldora es también el más estudiado y el que más ha evolucionado

La primera píldora de baja dosis con drospirenona

En esta evolución y mejora de producto, destaca la incorporación de la drospirenona, el gestágeno desarrollado por Schering AG, con propiedades antiandrogénicas y antimineralocorticoides adicionales. Se trata de un gestágeno muy parecido a la progesterona natural de la mujer, aporta beneficios añadidos que influyen de forma favorable en su bienestar físico y emocional y, por tanto, en su calidad de vida.

En 1961 Schering AG, compañía con sede en Berlín, lanzó la primera píldora anticonceptiva de Europa. Desde entonces no ha dejado de investigar para perfeccionar este producto que ahora, una vez asegurada la eficacia y seguridad anticonceptiva, atiende otras necesidades de salud y bienestar de la mujer actual. En este sentido los próximos desarrollos prestan especial atención a aspectos como el Síndrome Premenstrual, y el próximo año llegará a España una nueva píldora con drospirenona que ya se comercializa en Estados Unidos donde ha obtenido la indicación para el tratamiento de estos síntomas, que afectan a un gran número de mujeres en todo el mundo.

BAYER SCHERING PHARMA OBTIENE LA APROBACIÓN EUROPEA DE LA NUEVA PÍLDORA DE BAJA DOSIS

Bayer Schering Pharma ha obtenido la aprobación europea de su nueva píldora con drospirenona de baja dosis. Será el primer anticonceptivo oral del mercado europeo que ofrece una combinación única de drospirenona con una baja dosis de etinilestradiol, en un novedoso régimen de toma de 24 días de hormona activa y 4 de placebo. Se empezará a comercializar en el mercado europeo en otoño de 2008 y en el caso concreto de España a principios de 2009. Se ha convertido en el primer método anticonceptivo que obtiene tres indicaciones diferentes: anticoncepción, tratamiento de acné moderado y tratamiento de los síntomas emocionales y físicos asociados.

LA PÍLDORA DE HOY: MUCHO MÁS QUE ANTICONCEPCIÓN

• La píldora de hoy, con menos dosis hormonal y nuevos principios activos, aporta, además de la lógica protección anticonceptiva, beneficios adicionales a la salud y el bienestar de la mujer.

• La toma de la píldora ha demostrado tener un efecto protector frente a determinados tipos de cáncer, los quistes mamarios (tumoración benigna más frecuente entre las mujeres) o la menorragia. Además las usuarias de hoy en día aprecian con su toma un alivio de los síntomas menstruales, de la dismenorrea o dolor menstrual y no perciben la retención de líquidos tan criticada de las píldoras antiguas.

• Los beneficios no anticonceptivos de la nueva píldora con drospirenona son altamente valorados por las usuarias, que ya no sólo recurren a ella en busca de anticoncepción. El alivio del Síndrome Premenstrual, la regulación del ciclo o la mejora del aspecto de la piel y el cabello, se sitúan entre los aspectos más valorados por las usuarias y convierten a la píldora en el método anticonceptivo con el mayor grado de satisfacción entre los métodos más usados.

BAYER SCHERING PHARMA

Bayer Schering Pharma es una división de Bayer HealthCare y líder mundial de la industria farmacéutica especializada. Sus actividades comerciales y de investigación se concentran en las siguientes unidades de negocios: Diagnóstico por Imagen, Hematología/ Cardiología, Oncología, Atención Primaria, Terapéuticas Especializadas y Salud de la Mujer. Con productos innovadores, Bayer Schering Pharma investiga, desarrolla y comercializa nuevas soluciones terapéuticas en áreas de especialización farmacéutica. De este modo, Bayer Schering Pharma contribuye al progreso médico y a la mejora de la calidad de vida de las personas.

BAYER SCHERING PHARMA
www.bayerscheringpharma.es

ENTREVISTA CON EL DOCTOR RAFAEL SÁNCHEZ BORREGO, SECRETARIO DE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA PARA EL ESTUDIO DE LA MENOPAUSIA Y GINECÓLOGO DE LA CLÍNICA DE ATENCIÓN A LA MUJER

"La píldora puede generar un efecto protector ante el cáncer de ovario y de endometrio"

Este anticonceptivo se ha convertido en el método hormonal más usado en España

Desde que en 1954 ninguna de las 50 mujeres que recibieron durante 20 días de cada mes un preparado hormonal ovulara, la píldora se convirtió en el método reversible más común de anticoncepción. Tras este descubrimiento, las compañías farmacéuticas han ido desarrollando sucesivas combinaciones de anticonceptivos orales. Con la disminución paulatina de las dosis y la aparición de nuevos componentes (más similares a las hormonas naturales) se ha avanzado en la desaparición de los posibles efectos secundarios.

¿EN QUÉ NIVEL se sitúa el uso de la píldora con respecto al resto de países en desarrollo?

En nuestro país, a partir de octubre de 1978, momento en que la anticoncepción fue despenalizada, la píldora se convierte en el segundo método más utilizado, después del preservativo y por delante del DIU. El porcentaje actual es muy inferior al de otros países de nuestro entorno, como Francia o Portugal, donde el porcentaje de mujeres que utilizan la píldora alcanza el 35-40 %.

"Los estudios no han informado de ninguna asociación entre el uso de la píldora y la ganancia de peso"

-¿Cuáles son las ventajas, más allá de la contracepción, de la píldora?

La mayoría de las mujeres eligen la píldora como método de anticoncepción, aunque otras muchas la utilizan para otras indicaciones. El uso no contraceptivo más común de la píldora es para regular el ciclo menstrual. El sangrado menstrual abundante, el sangrado irregular, o el tratamiento de la anemia debida al sangrado menstrual son usos frecuentes de la píldora. El manejo de la dismenorrea (dolor de regla), del dolor de la ovulación, y de la endometriosis, así como de trastornos de la piel como el acné y el hirsutismo, también son razones comunes para usar la píldora.

"El uso no contraceptivo más común de la píldora es para regular el ciclo menstrual"

-¿Cuál es su grado de efectividad?

El mecanismo de acción más importante de los anticonceptivos orales combinados (píldora) es la anovulación (evitan la producción del óvulo). Por este motivo, se denominan también anovulatorios. Cuando se toma la píldora correctamente todos los días, la probabilidad de quedar gestante es sólo del 1% - 2%, es decir la píldora es un 98% a 99% efectiva.

-¿Cuáles son las contraindicaciones de la píldora?

En la mayoría de mujeres, los beneficios de la píldora anticonceptiva superan a los riesgos, pero deben descartarse las posibles contraindicaciones.

-¿Cuáles son los efectos secundarios de la píldora?

Los anticonceptivos orales disminuyen la incidencia y severidad de la dismenorrea y la cantidad de sangrado, pero no eliminan estos problemas completamente. Las quejas relacionadas con la menstruación, como la turgencia mamaria, el dolor de cabeza, la hinchazón y los calambres, ocurren en proporciones significativamente más altas durante el intervalo de los 7 días sin tomar píldoras, que durante los días en que se toma la píldora.

-También evitan el Síndrome Premenstrual…

Las nuevas formulaciones de la píldora (con nuevos componentes y con nuevas pautas) también han demostrado otros beneficios, como la reducción de los síntomas premenstruales. Nuevos componentes de la píldora, más parecidos a las hormonas naturales que secretan los ovarios, aportan mayores beneficios y reducen los posibles efectos secundarios. La drospirenona, un gestágeno prácticamente idéntico a la progesterona natural, evita la retención de líquidos y, por sus efectos antiandrogénicos, tiene el beneficio agregado de mejorar el acné, la seborrea, y de eliminar el vello.

Con la tendencia actual a reducir o incluso eliminar el intervalo de los 7 días sin tomar la píldora se evitan los síntomas de tipo premenstrual.

-¿Cuáles son las principales reticencias de las mujeres a la hora de tomarla?

Una de las principales dudas es la posibilidad de la ganancia de peso. Los estudios no han informado de ninguna asociación entre el uso de la píldora y la ganancia de peso o el aumento de la grasa corporal. Algunos efectos secundarios asociados con el uso de la píldora, como los dolores de cabeza, la hinchazón, y la tensión mamaria, pueden verse durante el intervalo de siete días sin la toma de la píldora. Estos efectos secundarios pueden reducirse con las nuevas formulaciones que modifican o eliminan este intervalo sin píldoras.

-¿Cuáles son los riesgos del uso de la píldora?

Aunque es sumamente raro que suceda cualquier evento de trombosis tomando la píldora, su incidencia está aumentada, pero habitualmente ocurre en presencia de factores de riesgo como la hipertensión y el tabaquismo, o en aquellas mujeres con trastornos de la coagulación. También existe un discreto riesgo de cálculos biliares sintomáticos en las usuarias, sobre todo en aquellas mujeres con sobrepeso.

-¿Es cierto que el uso de la píldora previene ciertos cánceres como el de ovario y de endometrio?

Se ha demostrado que la píldora tiene un efecto protector, bien documentado, frente al cáncer de ovario y de endometrio. Está aumentando la evidencia para un efecto protector frente al cáncer de colon.

-¿Se puede tomar la píldora ininterrumpidamente durante años o se recomiendan descansos?

No existe ninguna razón por la que deban hacerse los famosos "descansos" de anticonceptivos durante un cierto tiempo. Incluso, estos "descansos" provocan desarreglos del ciclo y la posibilidad de un embarazo no planeado.

-¿Es recomendable su prescripción sólo para los dolores en la menstruación?

La gran mayoría de las mujeres con dismenorrea (dolor de regla) experimentan alivio completo de los síntomas con el uso de los anticonceptivos orales, aunque pueden necesitarse varios meses de uso antes de que el alivio ocurra.

-¿Qué es el "doble método"?

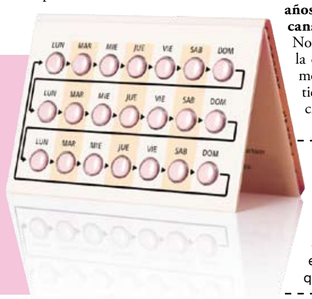
Hay que recordar que las usuarias de la píldora no están protegidas de la posibilidad de una infección genital, por lo que ha aparecido el concepto del "doble método"; esto es, usar un método eficaz como la píldora para evitar un embarazo y asociarlo con el uso de un preservativo para evitar la transmisión de enfermedades sexuales.

BENEFICIOS NO CONTRACEPTIVOS DE LAS NUEVAS PÍLDORAS

• Reducción del sangrado menstrual abundante (y por tanto de la anemia)
• Protección frente a determinados tipos de cáncer como el de colon, ovario o útero
• Reducción de la tensión mamaria y abdominal en los días previos a la regla
• Facilita la no retención de líquidos asociados a la regla
• Alivio de la dismenorrea o dolor menstrual
• Mejora de algunos aspectos de la piel y el cabello
• Más recientemente algunas píldoras también han demostrado un alivio de los síntomas premenstruales

¿QUÉ ES LA PÍLDORA ANTICONCEPTIVA?

Es un fármaco que contiene dos sustancias, estrógenos y progesterona sintéticos, parecidas a las hormonas femeninas. Estas sustancias actúan en el ovario impidiendo la ovulación. Como no existe ovulación, la fecundación no se puede producir y, por tanto, no existe riesgo de embarazo.



LA MUJER DEBE ELEGIR LA OPCIÓN SEGÚN SU ESTILO DE VIDA

Muchos métodos anticonceptivos eficaces ofrecen beneficios anticonceptivos y no-anticonceptivos.

Las mujeres tienen muchas opciones y quieren algo más que sólo la anticoncepción. La mejor opción anticonceptiva para cada mujer es el método con el que se sienta más cómoda y que se ajuste a su estilo de vida. La mujer debe asesorarse sobre las diferentes formas de anticoncepción y elegir una que reúna mejor sus necesidades y deseos. Esto, a su vez, mejorará su satisfacción y cumplimiento.

nutrición infantil

Alimentación infantil y vacaciones de verano

SANDRA NAVÓ BERRUEZO
(nutri_san@hotmail.com)

JORDI PRAT
(jordiqp@hotmail.com)

DIETISTAS NUTRICIONISTAS

Una correcta alimentación durante la infancia es imprescindible ya que es la etapa de mayor crecimiento y en la que se adquieren la mayor parte de hábitos. Seguir una dieta equilibrada durante todo el año es primordial; no obstante, cada estación cuenta con una serie de hábitos alimenticios y platos propios de la temporada. Con la llegada del verano y con él, el calor, el aumento del tiempo libre y los "excesos veraniegos", nos encontramos con un momento de especial atención en la alimentación de nuestros hijos ya que suelen "olvidarse" de los buenos hábitos adquiridos durante todo el año.

Es necesario beber entre seis y ocho vasos de agua repartidos durante todo el día

Más requerimientos
El aumento de temperatura y de actividad física provoca una mayor pérdida de agua y minerales a través del sudor que hay que reponer continuamente, ya que los niños son susceptibles a sufrir, en épocas de veraniegas, deshidratación e incluso en temperaturas más extremas, un golpe de calor. Para conseguir una correcta hidratación es necesario beber entre seis y ocho vasos de agua repartidos durante todo el día y aumentar el consumo de alimentos que contengan agua de composición, vitaminas y minerales, como son las frutas y las verduras. Incluso si el niño hace mucho deporte, puede ser recomendado el consumo de algún tipo de bebida isotónica durante la actividad.
Para estimular el consumo de ensaladas y verduras se puede probar de mezclar con sus alimentos preferidos y en raciones pequeñas, así como utilizar verduras de diferentes colores o preparar platos con verduras crudas con salsas distintas. En forma de sopas o cremas frías, tipo gazpacho o vichysoisse, suelen ser también bien aceptadas por los niños.

Aunque los niños pueden levantarse más tarde, es importante mantener unas comidas regulares y equilibradas

Los horarios
Durante las vacaciones los horarios son mucho más relajados y aunque los niños pueden levantarse más tarde, es importante mantener unas comidas regulares y equilibradas, especialmente el desayuno, ya que deben proveerse de energía para todo el día.
De igual modo, no deben saltarse la merienda, que a menudo olvidan por estar jugando o en la playa, y es tan importante como el desayuno. Puede estar compuesta por fruta, zumos naturales de fruta licuados o batidos con leche fría, sándwiches de pan integral con pavo, queso o jamón e incluso algún helado artesanal elaborado con leche ya que son más nutritivos y pueden contener fruta o frutos secos.

Más del 50 % de la energía que consumen nuestros hijos debe provenir de los hidratos de carbono

Además, es importante ir realizando pequeñas ingestas a lo largo del día cada tres o cuatro horas entre las comidas principales para que el niño se mantenga fuerte, activo y con energía durante todo el día y evite la tendencia de ir picando todo el día.

Mantener los hidratos de carbono:
Más del 50 % de la energía que consumen nuestros hijos debe provenir de los hidratos de carbono, esto es, pasta, legumbres, arroz, pan, patata...y con el aumento del calor apetecen más comidas frías con lo que hay que cambiar los platos de cuchara por ensaladas de arroz, de pasta o de legumbres, ensaladillas, todo tipo de cremas frías elaboradas con patata, o por otro tipo de preparaciones: la paella y la fideuá son platos típicos veraniegos también muy completos y apetitosos para los más pequeños.

CONSEJOS BÁSICOS

1. Cuidado con los "Alimentos veraniegos": comida rápida, golosinas, helados prefabricados, refrescos o zumos envasados. No se debe prohibir su ingesta, simplemente no abusar de ellos o buscar alternativas más sanas. Los refrescos y zumos envasados se pueden sustituir por zumos de frutas naturales, los helados y polos industriales por los caseros. El fast-food (frankfurts, hamburguesas) se puede sustituir por bocadillos hechos en casa con pan integral, lechuga, tomate y variarlos con atún, filete de pollo, etc.

2. Evitar comidas grasas: las frituras, grasas animales, mantequillas, natas, repostería…ya que aportan muchas calorías y pocos nutrientes, aparte de dificultar la digestión tan importante en esta época, ya que los niños suelen ir a la piscina o a la playa y hay que respetar el tiempo antes de bañarse para evitar un corte de digestión.

3. Aprovechar el aumento de tiempo libre del niño para involucrarlo en su propia alimentación: ir de compras dejándole elegir algún alimento o haciéndole partícipe de la preparación de algunos platos, como ensaladas llenas de colores o con frutas, puede ser muy interesante para su aprendizaje y para que vaya adquiriendo buenos hábitos.

Para acabar, las vacaciones estivales son un periodo para la libertad alimentaria, olvido de la rutina y los buenos hábitos, que junto a la permisividad de los padres pueden provocar cierto descontrol en la alimentación del niño. No obstante, se puede evitar si no bajamos la guardia y aprovechamos la oportunidad de pasar más tiempo con nuestros hijos para seguir reeducando sus hábitos correctamente aunque sin ser demasiado estrictos. El verano es para disfrutar y compartir en familia una alimentación sana, equilibrada y, por supuesto, fresca y sabrosa.

En septiembre, con **La Vanguardia,**
el próximo suplemento **pymes:**

CATALUNYA empresarial

publicidad: 93 513 16 05

Consejos Bimbo nutrición

Comer bien ya desde pequeños

Los hábitos alimentarios saludables se deben adquirir en la infancia

Se recomienda hacer un desayuno completo a base de cereales como el pan, fruta y lácteos para empezar el día con energía

Para conseguir unos hábitos saludables se debe empezar desde la infancia. El colegio es un buen sitio de aprendizaje, aunque la familia también tiene que formar parte de este aprendizaje que hará que nuestros niños ganen en salud y calidad de vida. La alimentación es un acto social, natural y educable.

Unos buenos hábitos alimentarios saludables se deben basar en una alimentación equilibrada, suficiente, variada y satisfactoria. Acostumbrar a los niños a comer de todo, que no se aburran comiendo y que puedan participar en la cocina es la clave del éxito. Además de practicar ejercicio físico a diario y beber agua de forma habitual.

El desayuno es el punto de partida
Nuestro estilo de vida actual, siempre con prisas, ha provocado cambios en el modelo tradicional de distribución de las comidas. Lo saludable sería hacer 4 o 5 comidas al día. Y el desayuno en casa ha sido el más perjudicado. Se recomienda hacer un desayuno completo a base de cereales como el pan, fruta y lácteos. Esto nos servirá para empezar el día con la energía necesaria para tener un buen rendimiento físico e intelectual, tanto en el colegio como en la oficina.

Es importante no estar muchas horas en ayuno, por eso a media mañana deberíamos hacer una pequeña ingesta, como un sándwich de pan de molde Bimbo con jamón y queso y una pieza de fruta para llegar a la comida sin pasar hambre.

En la comida es el mejor momento de incluir todos los grupos de alimentos (cereales, verduras, fruta, carnes, lácteos y grasa, preferiblemente aceite de oliva).

Una merienda variada después del cole, con cereales y fruta hará que los niños puedan afrontar las tareas y el deporte extraescolar. No es recomendable que sea excesiva ya que si no nos quedaremos sin hambre para la cena.

Cuando llegamos a casa, la cena. Dado que a día de hoy muchos niños comen en el colegio es importante hacer seguimiento de los menús escolares para hacer una cena variada respecto a las comidas con tal de no repetir los platos y para poder tener un equilibrio completo.

El pan como base de nuestra dieta
El pan está presente desde la antigüedad y es la base de nuestra dieta. Un consumo de pan a lo largo del día nos aportará la energía necesaria para llevar a cabo todas nuestras tareas cotidianas. Además, su alto contenido en hidratos de carbono complejos nos ayudará a gastar la energía de forma constante y sin posibilidad de tener déficit. Aparte, el importante contenido en vitaminas del grupo B y minerales completan sus beneficios. Y si a lo largo del día tomamos pan blanco y lo combinamos con el integral, este último nos ayudará a tener un mejor tránsito intestinal, nos incrementará la sensación de saciedad y evitará problemas intestinales graves como estreñimiento o cáncer de colon.

BIMBO, CALIDAD Y CONFIANZA

Bimbo lleva más de cuarenta años repartiendo los productos más frescos y tiernos cada mañana, ofreciendo lo mejor para la familia. En Bimbo garantizan que sus productos están elaborados con los mejores ingredientes, y bajo un cuidadoso proceso de producción para ofrecer el mejor pan para ti y los tuyos. Además Bimbo colabora con la Fundación Española del Corazón.

NUEVA RECETA BIMBO CON ACEITE DE OLIVA Y LA PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS

Bimbo presenta su nueva receta elaborada con aceite de oliva. Para seguir una dieta sana, como la dieta mediterránea, Bimbo te ofrece este pan bajo en grasa con aceite de oliva, y que aporta cereales, la base de la pirámide de alimentos. La inclusión de alimentos con bajo contenido en grasa, en el marco de una dieta variada y equilibrada, y un estilo de vida saludable pueden ayudar a mejorar la circulación y la salud cardiovascular.
Una rebanada de Pan Bimbo con aceite de oliva aporta tan sólo 0,63 g. de grasa, un 0,76% de la CDR (Cantidad Diaria Recomendada) y en el que un 60,5% es ácido Oleico.

EJEMPLO DE UN MENÚ DIARIO

Desayuno
- 2 tostadas de pan de molde Bimbo con margarina y mermelada de melocotón
- 1 vaso de leche con azúcar

Media mañana
- Sándwich de pan de molde Bimbo de jamón y queso
- 1 pera

Comida
- Macarrones con tomate y queso rallado
- Lomo a la plancha con ensalada
- 1 manzana
- Pan

Merienda
- Yogurt con azúcar
- 4 galletas María

Cena
- Crema de calabacín
- Lenguado a la plancha con ensalada
- 1 naranja

ELABORADO con ACEITE de OLIVA

Unos buenos hábitos alimentarios saludables se deben basar en una alimentación equilibrada, suficiente y variada

BIMBO®
www.bimbo.com

Padres responsables, hijos sanos

La higiene en la cocina, decisiva en la alimentación infantil, especialmente ahora en verano

La alimentación es fundamental, en especial, en la etapa de crecimiento infantil. Pero si no cuidamos la higiene, los alimentos pueden ser contaminantes. Los niños son especialmente sensibles a los agentes biológicos y químicos, incluidos los microorganismos, y con la llegada del calor, las toxoinfecciones son más frecuentes. Por ello, debemos poner los medios para evitar su desarrollo en la cocina y en los utensilios, estar muy atentos a la higiene en la cocina, ya que las temperaturas elevadas favorecen el desarrollo de los microorganismos.

Nadie duda de la gran importancia de la alimentación durante los primeros años de nuestra vida. Pero además de proporcionarnos los nutrientes necesarios para el correcto crecimiento y desarrollo durante esta etapa, los alimentos, si no cuidamos la higiene, pueden aportarnos otras sustancias u organismos a modo de contaminantes con un posible efecto negativo en la salud. Los niños son especialmente sensibles a los agentes tanto químicos como biológicos entre los que se incluyen los microorganismos. Su organismo aún está en desarrollo, por lo que estos tóxicos además de tener un mayor efecto sobre sus tejidos en formación, son más difíciles de eliminar a través de unos órganos todavía en fase de maduración. Además, su sistema inmunológico es incapaz en algunas ocasiones de hacer frente a una potencial infección. La cocina es el lugar donde preparamos sus biberones y cocinamos sus alimentos, además de pasar muchas horas en ella con los más pequeños.

Poner los medios necesarios para evitar el desarrollo de los agentes a través de la higiene y la desinfección en la cocina y en todos sus elementos –superficies, encimeras, utensilios, aparatos, etc.– es una responsabilidad que en ningún caso podemos eludir. Así, cada vez más empresas hacen hincapié en este aspecto, que durante décadas se ha tenido muy poco en cuenta pero que realmente es muy importante, por cuanto se relaciona directamente la salud con la alimentación. El estudio y la divulgación de buenos hábitos en la cocina crece año tras año, así como la inversión en I+D en este campo por parte de los fabricantes. En este sentido, por ejemplo, el Instituto Silestone para la Higiene en la Cocina (ISHC) es una plataforma pionera en España para el estudio de la higiene en la cocina. Se trata de un foro para compartir información, consejos y opiniones sobre la higiene en la cocina, y su importancia en la calidad de vida de las personas. Esta plataforma, única en España, ofrece a todos los ciudadanos respuestas eficaces a su preocupación por la higiene en la cocina. Además, está abierta a la colaboración de cocineros y profesionales de la restauración, que disponen de un nuevo espacio de análisis, debate e intercambio de opiniones sobre esta materia.

Preparación de biberones

El agua, si es del grifo, hay que hervirla alrededor de cinco minutos. Si el pediatra nos desaconseja la utilización de agua corriente, o si realizamos un viaje, es preferible el agua envasada. Para salidas con el bebé, recomendamos leches líquidas maternizadas. La leche maternizada deberá ser prescrita por el pediatra, debe cumplir las condiciones nutricionales y haber superado los más estrictos controles de calidad que garanticen la inocuidad de su consumo. En cuanto al biberón, los de vidrio son más recomendables en las primeras tomas. Los de plástico son más recomendables cuando el niño comienza a manipularlos él mismo.

Para la preparación de biberones, debemos lavarnos las manos y todos los utensilios (biberón, tetina, accesorios); esterilizar los elementos por inmersión en agua hirviendo durante 10 minutos o utilizando esterilizadores; añadir el agua y después la medida de leche maternizada. Cerrar el biberón, agitar bien y templar hasta alcanzar la temperatura idónea de 36ºC. Debemos tener especial cuidado con el microondas porque calienta más el contenido que el recipiente por lo que podríamos abrasar la boca del bebé. Nunca deben guardarse las sobras de una toma para otra, ni siquiera en la nevera. Hay que conservar los biberones en el frigorífico y no utilizar calientabiberones si no es imprescindible. Finalmente, tapar la tetina con el tapón durante los descansos de la toma.

Consejos de higiene para la preparación de purés

Alrededor del sexto mes, y según recomiende el pediatra, se introducen las verduras en forma de purés, añadiéndoles más adelante alimentos ricos en proteínas: carnes, pescados y por último huevos. Hay que evitar coles, coliflores, brécol, espinacas (ricas en nitratos) y remolacha porque son todavía demasiado fuertes.

Para prepararlos, hay que elegir las verduras bien frescas y sanas y limpiarlas bien, retirando los posibles restos de tierra, insectos y partes menos frescas. Debemos cocinarlas al vapor porque mantendrán mejor sus vitaminas y minerales. Si van a ser cocidas, es preferible hacer- lo en poca agua e introducirlas cuando el agua esté ya hirviendo. No es necesario añadir sal. A continuación, triturarlo con una batidora para mantener la fibra. Una vez triturado se puede añadir un chorrito de aceite de oliva crudo. Es preferible preparar el puré que se va a consumir en el día (mejor textura, menor riesgo de alteraciones y contaminaciones microbianas) aunque puede mantenerse refrigerado hasta dos días, calentando a fondo sólo lo que se va a consumir y añadiendo en ese momento la carne, pescado o huevo según corresponda. No debemos guardar nunca los restos de las comidas.

Debemos tener especial cuidado con el microondas porque calienta más el contenido que el recipiente por lo que podríamos abrasar la boca del bebé

Para la preparación para todo el día o para salidas debemos lavarnos las manos y todos los utensilios, esterilizar los elementos por inmersión en agua hirviendo durante 10 minutos o utilizando esterilizadores, verter la medida de agua correspondiente y cerrar con la tetina hacia adentro, utilizando pinzas especiales esterilizadas. Conservar, previamente enfriados, en nevera o recipiente isotermo con acumulador de frío que asegure una temperatura de refrigeración. Transportar las medidas de leche necesarias aparte en un recipiente adecuado. Para preparar el biberón, calentar el agua (baño maría, calientabiberones, etc.), añadir la medida de leche, cerrar y agitar bien. Probar la temperatura.

Si lo preparamos en caliente, hay que mantener el biberón en un recipiente isotermo que asegure temperaturas superiores a 65ºC. A la hora de la toma, se templa el agua y se añade la leche, se cierra y se agita bien. Probar la temperatura.

Para guardar: puede congelarse en raciones, una vez cocinado dejar enfriar e introducir en un recipiente hermético, etiquetarlo e introducir en el congelador. Descongelar en la nevera a temperatura controlada. Si es necesario, volver a triturar. También se pueden congelar las verduras en crudo (excepto las patatas), una vez lavadas y troceadas. No reongelar jamás.

Para las salidas podemos optar por conservar el puré bien caliente en un termo que nos garantice una temperatura de al menos 65ºC o más, o bien mantenerlo frío en un recipiente hermético en bolsa isoterma con acumulador de frío y calentarlo en el momento de consumo. Los potitos comerciales ofrecen además de la garantía de calidad, una gran variedad de sabores y texturas entre las que podemos escoger en el caso de salidas, viajes o no disponer de tiempo para preparar los purés caseros.

ocio, educación & moda, puericultura

VACACIONES…

¿QUÉ HACER CON NUESTROS HIJOS?

¡Ya llegan las vacaciones! Es el gran deseo, la ilusión esperada, poder aminorar la marcha acelerada que invade el quehacer diario, pero de repente la ilusión se desvanece y se apodera un sentimiento de angustia y preocupación: ¿qué haremos con los niños? Es de todos conocido que la vida escolar y la vida laboral no coincide y, así, mientras nuestros hijos ya disfrutan de las vacaciones, nosotros continuamos por lo pronto con el mismo horario. Ante este sentimiento de preocupación, es el momento de pararnos a reflexionar, analizar las ofertas del entorno y tomar una seria decisión con la finalidad de que el verano sea aquello que debe ser: tiempo de recuperación física y mental, tiempo para disfrutar de la familia y los amigos, tiempo para hacer lo que nos despreocupa, en definitiva, tiempo de "disfrute".

Mª Victòria Gómez Serés
vocal de la Junta de Gobierno del Col·legi de Pedagogs de Catalunya

Seguramente hemos pasado una buena parte del año intentando conseguir una suma de objetivos o hitos que habremos logrado en mayor o menor grado. Si hablamos de niños hasta seis años, habremos intentado establecer y cumplir una serie de rutinas o normas, no olvidemos que aquello que más necesitan los niños es tener las "reglas del juego" bien claras; han de saber en todo momento qué es lo que esperamos de ellos. Este funcionamiento familiar los convierte en niños felices, seguros, confiados y alegres. Así pues, una de las primeras cosas a tener en cuenta es planear las nuevas normas que regirán el verano; esto se concreta con un horario más flexible y relajado donde caben actividades de todo tipo. Los niños necesitan socializarse y compartir, más si los padres todavía trabajan, y aquí es donde nos puede ayudar mucho la oferta formativa del entorno. Cada vez más, las propias escuelas desarrollan "espacios de ocio" donde combinan actividades deportivas con algunos ratos de deberes o lecturas. También nos podemos apoyar en los casales de verano, o las tradicionales colonias donde los niños, además de hacer deportes variados, han de aprender a ser cada vez más autónomos. Todas estas actividades además de ser divertidas y sanas, porque hacen deporte, son al mismo tiempo formativas: han de saber competir y compartir a la vez, esperar al compañero, ser fuertes delante de las adversidades o contratiempos... y una suma de valores incalculables. Si hablamos de niños más mayores, pre-adolescentes y adolescentes, es necesario remarcar que es básico que estén ocupados una buena parte del día. No hay nada más agotador que escuchar todo el día "¡Qué rollo!", "¿Puedo quedar?" En este caso encontramos también mucha oferta. Es el momento de adentrarnos en aquello que más les gusta, "las nuevas tecnologías". El ordenador sirve para algo más que para chatear o mirar películas o jugar. Así pues, es el momento de aprender nuevos programas o perfeccionar lo que ya han aprendido en la escuela. También es un buen momento para mejorar el idioma que estudian en la escuela o aprender uno nuevo. Si las posibilidades económicas lo permiten, es bueno hacer colonias o estadías de idiomas tanto en el propio país como en el extranjero. Es bien sabido que con un mes en el extranjero o veinte días de estadía de inglés -u otros idiomas- no lo aprenderán, pero por lo menos verán otras culturas, mejorarán la audición y pronunciación de este idioma y, lo que es más, importante, aprenderán a desenvolverse solos. Si la estadía en el extranjero se hace en residencia, se hacen amigos muy variados, de otros puntos del país o incluso de otros países o culturas, y esto es un enriquecimiento personal muy importante; si la estadía se hace en familias extranjeras, además de hacer amigos, se valora mucho más a la vuelta a la propia familia. También a los jóvenes es importante abrirlos a nuevas vías, diferentes a las propiamente académicas, como son el voluntariado. Es conveniente aprender a pensar en los demás, a ofrecer un poco el tiempo propio en favor de los más desvalidos o necesitados, el voluntariado es una actividad que nos hace más humanos y nos hace sentir bien con nosotros mismos; también puede ser interesante algún pequeño trabajo donde aplicar las competencias que han ido adquiriendo a lo largo de su formación.

No hay nada más agotador que escuchar todo el día "¡Qué rollo!", "¿Puedo quedar?"

A los jóvenes es importante abrirlos a nuevas vías, diferentes a las propiamente académicas, como son el voluntariado

A los padres muchas veces nos cuesta descansar porque pensamos que allí donde estamos todo ha de pasar por nuestras manos

Éstas son sugerencias mientras trabajamos uno de los dos meses, pero el verano ha de ser más enriquecedor, no sólo para los hijos sino también para los padres, a quienes muchas veces nos cuesta descansar, parar el ritmo, porque pensamos que allí donde estamos –sea en el propio hogar, sea en el trabajo- somos imprescindibles y todo ha de pasar por nuestras manos.

Si queremos disfrutar de un buen verano hemos de ser capaces de desconectar el móvil apenas salimos del trabajo, hemos de cambiar los temas de nuestras conversaciones porque ya no pueden girar más alrededor de nuestro trabajo, es necesario "cortar, desconectar"; si paramos podremos reflexionar, y con la reflexión veremos si es necesario cambiar algo; también debemos tener tiempo para dormir un poco más, afecta directamente al humor y nuestros hijos se merecen unos padres contentos y alegres.

En conclusión, para pasar un buen verano es necesario buscar ratos para hacer actividades juntos, deporte, aficiones, lecturas, cines... es decir, hay que hacer familia, es la mejor empresa que tenemos y no puede ir a la quiebra. Nuestros hijos, a medida que se hacen mayores, sólo recuerdan los buenos ratos compartidos, los momentos que se lo han pasado bien con sus padres, las actividades conjuntas que han realizado, porque a pesar de las dudas que a veces nos invaden sobre si lo hacemos bien como padres, debemos tener presente que ¡somos los mejores padres para nuestros hijos! ¡Felices vacaciones!

La ergonomía y su importancia en la escritura

Los primeros años en la escuela son emocionantes para los niños: empiezan a trabajar con números, letras y todo lo relacionado con el mundo de los mayores. Como empresa fabricante de instrumentos de escritura, STABILO quiere acompañar de la mejor manera posible a los niños en estos procesos. Por esto, durante varios años, ha estado trabajando estrechamente junto con profesionales de la educación, científicos y diseñadores para desarrollar instrumentos de escritura ergonómicos y a la vez atractivos para los niños que se inician en la escritura.

Numerosos estudios han demostrado que una sujeción ergonómicamente correcta del instrumento de escritura favorece el rendimiento escolar, evitando el cansancio prematuro, el estrés y dificultades en el aprendizaje. Además, creará un hábito positivo que acompañará al niño durante toda su vida. Basándose en estos estudios, STABILO ha desarrollado la familia STABILO 's move easy que, con su forma ergonómica, se adaptan especialmente a la mano de los niños que empiezan la escuela. Escribir con los STABILO 's move easy es relajante, su moldeada zona de sujeción evita que escapen de las manos y el cansancio prematuro de los músculos. Están disponibles en dos versiones, una para diestros y otra para zurdos, para que todos los escolares sin excepción puedan disfrutar aprendiendo a escribir.

Evaluación ergonómica de STABILO 's move easy

Divertirse mientras se aprende a escribir depende de diversos factores: el estilo correcto, la motivación, el apoyo, la técnica adecuada y, por supuesto, el instrumento adecuado. El Dr. Ralph Bruder, Director del Instituto para la Ergonomía y la investigación en el diseño de la Universidad de Duisburg-Essen, da su evaluación de la familia de productos STABILO 's move easy. Tras haberle presentado diferentes variantes, ha destacado una mejor sujeción. Los STABILO 's move easy se adaptan a la anatomía de la mano de las personas y especialmente a la mano de los niños. Esto requiere una adaptación diferente para diestros y zurdos. Mayor adaptación: se valora la adaptación de sus medidas al tamaño de las manos y de los dedos de los grupos a los que va dirigido (niños entre 5 - 8 años y 8 - 12 años). Para estos grupos que aún no tienen suficiente experiencia en la escritura, la forma de la zona de agarre define cómo se ha de coger y utilizar. A partir de 5 años, la zona de agarre ofrece un apoyo para la posición adecuada. Para un usuario adulto, definir una norma de posición es más problemática porque de forma natural ya se han formado sus propios patrones y diferentes formas de agarre. Menor cansancio: desde el punto de vista ergonómico, la fuerza con la que se sujeta un instrumento de escritura debería ser mínima, porque se trata de una fuerza estática (incómoda para el cuerpo humano), que puede derivar en una fatiga prematura del brazo y la mano. El escaso peso de los STABILO 's move easy, así como su forma de agarre, reduce la fuerza de sujeción.

STABILO
www.stabilo.es · info@stabilo.es

STABILO 's move easyergo: el primer portaminas ergonómico de mina gruesa recargable con modelos específicos para zurdos y diestros. Ideal para los niños que empiezan a escribir. Con portanombres para personificarlo. Incluye sacapuntas gratis. Disponible en color rosa o azul.

STABILO 's move easy: : roller recargable y ergonómico con modelos específicos para zurdos y diestros. La tinta se puede borrar con un borra-tintas normal. Cada recarga es una nueva punta para que siempre lo sientas como nuevo. Ideal para la etapa en que los niños empiezan a escribir con tinta. Incluye dos recargas gratis. Disponible en varios colores, con posibilidad de combinarlos y personificar cada STABILO 's move easy.

Mucho más que un juego infantil

Grupo de niños se divierten jugando con el Scalextric® The Digital System

Juguete, motivo para conocer gente y hacer nuevos amigos e incluso coleccionismo… la variedad de posibilidades es una de las claves del éxito de Scalextric

Scalextric ha sobrepasado de largo su estatus de juego infantil para convertirse en un referente en el ocio, no sólo de los niños, sino también de muchos adultos, que gracias a él evocan una época de sus vidas en muchos casos añorada. Pequeños y grandes ven en Scalextric tanto un juego como un motivo para reunirse y disfrutar con los demás, sintiéndose fascinados por su aspecto lúdico y de diversión, así como por la rivalidad que provoca. Además, la marca no sólo se ha sabido adaptar a los nuevos tiempos, potenciando la innovación y la popularización, como en el caso de Scalextric Compact, más sencillo y asequible para todo tipo de familias, sino que la empresa, Tecnitoys, está ampliando su línea de negocio con nuevos productos.

Scalextric tiene muchas vertientes: es un juego para los pequeños, pero también es una diversión para los adultos, y no sólo por su elemento lúdico, sino también por el componente de coleccionismo que lleva implícito. Hay varias razones que explican que el juego sobrepase el mero pasatiempo infantil y se convierta en un referente para muchas generaciones, y es el hecho de que contiene una serie de elementos que atraen a gente de muchas edades: habilidad, competición, deporte, tecnología…Scalextric contiene todas estas características, que no son exclusivas de una edad concreta. El mundo del motor puede gustar tanto a grandes como pequeños, como lo demuestra la creciente afición por el automovilismo. De la misma manera, la habilidad técnica y la competitividad se encuentran en muchos juegos infantiles como también lo están en muchos aspectos –casi todos, de hecho, de la vida de los adultos. El hecho de ser a la vez un juguete y un deporte de competición explica la atracción que provoca Scalextric.

Asimismo, la tecnología es algo que también atrae a generaciones muy diversas. La fascinación por la técnica no conoce de edades concretas, y su unión con la habilidad y capacidades individuales es lo que fascina tanto a los pequeños como a los mayores. En estos últimos, el componente técnico también va unido a una evocación del pasado, lo cual ha creado una modalidad de coleccionismo que gana adeptos día a día. De hecho, muchas de las características que atrapan a los pequeños también llamarán la atención de los adultos al cabo de un tiempo, por lo que el gran logro de Scalextric ha sido que la entrada más temprana a este juego ha evitado la influencia en edades más avanzadas de otras ofertas de ocio (electrónica consumo, videojuegos, moda…). Sin duda este posicionamiento estratégico ha sido todo un acierto por parte de la compañía.

La estrategia de Tecnitoys incluye potenciar las licencias como un factor clave de diferenciación

La adaptación a los nuevos tiempos con evoluciones tecnológicas y adecuándose a las necesidades de los hogares actuales, así como lanzar productos concretos para edades determinadas son también estrategias centrales de la marca que explican el éxito de la misma en el pasado y en el presente. Así, por ejemplo, se ha presentado Scalextric Compact, más sencillo, "más juguete", y adaptado a los hogares actuales, y My First Scalextric, adecuado a niños de preescolar.

La sociabilidad de un juguete que implica competición explica la atracción que provoca Scalextric

Scalextric Compact, un nuevo concepto adaptado a las necesidades actuales de espacio en los hogares
Tecnitoys/Scalextric reforzó su apuesta por desarrollar nuevos productos que se ajusten a las diferentes edades de los niños y a las necesidades actuales de espacio de los hogares actuales. Por ello creó Scalextric Compact, un circuito "más juguete", con coches pensados especialmente para niños y que en 2007 fue el tercer juguete más vendido para el público infantil, siendo la primera vez en la historia que Scalextric tiene dos productos en el rank top 25 de juguetes. Se trata de un circuito más fácil de montar y coches más fáciles de conducir, cuyos elementos están diseñados para que los más pequeños de la casa se inicien en la emoción de la competición.

Este producto se ha pensado además para los hogares actuales, que tienden a ser cada vez más pequeños y donde el espacio para el juego es cada vez más reducido.

Con Scalextric The Digital System la estrategia de carrera cuenta tanto como la habilidad del piloto

My First Scalextric y Scalextric The Digital System
Tecnitoys/Scalextric ha revolucionado el mercado en los últimos años con el lanzamiento de dos productos innovadores: My First Scalextric y Scalextric The Digital System. My First Scalextric, del que en 2007 se vendieron unas 40.000 unidades, es un producto desarrollado para entrar en la oferta preescolar y comercializado junto con Imaginarium. Se trata de los primeros circuitos de carreras por radio control para niños de preescolar.

En 2003, la firma lanzó Scalextric The Digital System. Se trata de un sistema que incorpora a los coches un chip electrónico que permite al piloto realizar cambios de carril y personalizar el estilo de conducción de cada coche al regular los niveles de frenado y la carga de combustible disponible. Además, la plataforma permite correr con hasta seis coches a la vez en una misma pista y cada piloto tiene disponible en todo momento toda la información de su coche. Con Scalextric The Digital System la estrategia de carrera cuenta tanto como la habilidad del piloto para poder llegar a lo más alto del podio.

La tecnología es algo que también atrae a generaciones muy diversas

Otros proyectos
La ambición de Tecnitoys, empresa fabricante de Scalextric, lleva continuamente a la compañía a desarrollar nuevos proyectos. Así, está desarrollando una estrategia multicanal apertura de vías promocionales de gran consumo (Coca-Cola y Play Station). De la misma forma, Scalextric también lleva a cabo promociones especiales con empresas relevantes, como Vodafone y Repsol YPF, entre otras.

Por otro lado Scalextric no descuida su producto principal y sus dos lanzamientos estrella para este 2008 son la línea de producto Fantasía (Zorro), circuitos Scalextric de personajes de dibujos animados, y el Scalextric MotoGP, circuitos para motos en los que se reproducirá con un realismo inimaginable hasta ahora en la conducción de las motos.

TECNITOYS ABRE NUEVAS LÍNEAS DE NEGOCIO

La empresa fabricante de Scalextric, Tecnitoys, está abriendo nuevas líneas de negocio. Así, si en 2007 sacó al mercado las espadas "Star Wars", en 2008 entra en los juegos de construcción con Construblock y prevé hacerse con el 15% del mercado. Este nuevo juego se basa en el concepto "Construye tu propia aventura", ya que en cada caja se ofrece un mundo entero para hacer realidad una aventura completa. Construblock recrea diferentes escenarios (policía, guardacostas, bomberos, gasolinera, fórmula champions…) con todos los complementos necesarios para que el niño recree su propia aventura. Siempre con una buena relación calidad/precio.

La estrategia de Tecnitoys incluye además potenciar las licencias, tanto de coches (Scalextric posee licencias oficiales de equipos de todas las principales competiciones de motor) como de MotoGP, ésta última supone toda una exclusiva mundial en el mundo del slot.

Scalextric ha abierto además otras categorías de producto, como los cascos para motos y los juegos para móviles (ya se han realizado 60.000 descargas en todo el mundo). Sin olvidar el ya comentado Scalextric MotoGP, el Scalextric de motos, que representa toda una revolución para los aficionados al slot y demuestra el enorme esfuerzo de inversión en investigación y desarrollo que realiza la compañía.

ENTREVISTA CON SERGIO PASTOR, DIRECTOR GENERAL Y CONSEJERO DELEGADO DE TECNITOYS

"Nuestra estrategia sigue siendo de crecimiento continuado de la empresa, respaldada por nuestro liderazgo absoluto en el mercado español"

La incorporación de productos para niños pequeños como My First Scalextric o Scalextric Compact ha permitido avanzar la incorporación de un juguete clásico en la oferta del público infantil

Tecnitoys Juguetes S.A. nació en 1997 con el objetivo de potenciar la reconocida marca Scalextric en España, uniendo a su gran atractivo intrínseco como marca la innovación tecnológica, la eficiencia y una proximidad total al cliente y sus deseos. Como nos explica su consejero delegado, Sergio Pastor, desde sus inicios, además de aplicar las nuevas tecnologías al juego de slot, la compañía se focaliza en el desarrollo de nuevos productos.

Scalextric® Compact F-1

¿CUÁLES SON las estrategias que van a llevar a cabo a medio y largo plazo?
La estrategia sigue siendo de crecimiento continuado de la empresa, respaldada por su liderazgo absoluto en el mercado español, para seguir cosechando éxitos en los mercados donde la marca Scalextric ya está consolidada, como España, y ganar presencia en otros países, especialmente en los grandes mercados, como Alemania, Estados Unidos, Francia y Gran Bretaña. El objetivo de Scalextric es liderar mundialmente el mercado del juego del slot.

Para ello contamos con una importante apuesta por el departamento de I+D+i, con el que continuamos ampliando mercado para llegar a un público que abarque todas las edades. Gracias al know-how del equipo y a la tecnología líder desarrollada, Tecnitoys/Scalextric consigue diversificar cada vez más su oferta.

"En el extranjero las ventas de Tecnitoys aumentaron en el año 2007 un 85%"

-¿Cómo se ha diversificado el negocio y cuáles son las nuevas categorías de juguetes?
La incorporación de productos para niños pequeños como My First Scalextric o Scalextric Compact ha permitido avanzar la incorporación de un juguete clásico en la oferta del público infantil. Además, la introducción de Scalextric en nuevas plataformas como son los juegos para móviles o los cascos de motos le han acercado más a la gente joven. Pero la diversificación no se limita a las edades sino también al producto ofrecido.

Tecnitoys ha lanzado en los últimos años productos de muy diferente perfil como Ibertren Start (juego para iniciarse en el mundo de los trenes), Construblock (juego de construcción para niños) o las espadas láser de Star Wars.

-En cuanto al proceso de internacionalización de la empresa, ¿cuáles han sido los resultados en su entrada en EE.UU.?
En el extranjero las ventas de Tecnitoys aumentaron en el año 2007 un 85%. Estos buenos resultados se deben, en gran parte, a la expansión geográfica a los Estados Unidos, donde la compañía ha firmado diversos acuerdos a lo largo del último año que le han permitido potenciar su presencia en ese país a través de su marca comercial SCX. Así, estos productos se pueden encontrar en cualquier establecimiento de la compañía norteamericana de distribución Target, grandes superficies con más de 1.500 puntos de venta en Estados Unidos y tercer distribuidor mundial, o en la prestigiosa juguetería FAO Schwarz de Nueva York, que atrae cada año a más de tres millones de personas y que es un referente mundial en el sector del juguete.

-Háblenos de la importancia de la innovación y de las licencias, teniendo en cuenta el esfuerzo económico que suponen.
Scalextric posee licencias oficiales de equipos de todas las principales competiciones de motor (F1, WRC, WTCC, DTM, NASCAR y ahora MotoGP). Nuestro departamento de I+D+i tiene como principal misión conseguir el máximo realismo en todos nuestros productos Scalextric y sería una incongruencia, después de todo el trabajo e inversión que ello supone, no contar con los modelos auténticos de cada competición. Obviamente, las licencias oficiales tienen un alto coste pero no concebimos circuitos Scalextric sin las parrillas reales de cada competición. Los aficionados lo esperan de Scalextric y nosotros no podemos decepcionarles.

"Scalextric posee licencias oficiales de equipos de todas las principales competiciones de motor"

-Su marca es mundialmente conocida por Scalextric, pero cuentan con otros puntos fuertes, como las audiencias de Moto GP y de WTCC, ¿qué supone ello para la marca?
Scalextric tiene dos patrocinios de escala mundial. Por un lado patrocina personalmente a Marc Márquez, piloto de 125cc. en el Mundial de Motociclismo. Su casco de Scalextric lo pueden ver los 337 millones de hogares de audiencia del campeonato y las 2.250.000 personas asistentes a los diferentes circuitos. Por otro lado, Scalextric patrocina dos coches del equipo Seat Sport del Mundial de Turismos (WTCC), con unas audiencias de 200 millones de personas y con una afluencia total a los circuitos estimada en 700.000 personas. Sin duda se trata de un impacto de la marca muy importante y con ello conseguimos que en todo el mundo se conozca la marca Scalextric.

"Gracias al know-how y a la tecnología conseguimos diversificar la oferta"

CIFRAS DE LA EMPRESA

La combinación de un nombre altamente reconocido y una búsqueda constante de innovación ha permitido a Tecnitoys/Scalextric tener actualmente el 75% de la cuota de mercado del sector del slot en España. Tecnitoys/Scalextric finalizó el año 2007 con unas ventas de más de 32 millones de euros, lo que supone un crecimiento del 32% respecto al año anterior y superar en un 3% lo presupuestado. En España las ventas aumentaron en un 17% y un 85% en el extranjero.

TECNITOYS/SCALEXTRIC
www.scalextric.es

Abacus
Cooperativa

40 anys
maig 68 - maig 08
quatre dècades
de compromís
amb l'educació

Abacus cooperativa ofereix tota una sèrie de propostes lúdiques i educatives pensades per promoure el desenvolupament creatiu dels nens i nenes de 3 a 12 anys.

Activitats gratuïtes.
Informa-te'n a la teva botiga.

A **Abacus cooperativa** treballem des de fa 40 anys per oferir productes i serveis per a nens i nenes de totes les edats, tenint en compte el component lúdic, educatiu, de qualitat i de creativitat.

Llibreria infantil i d'adults • Llibres de text • Idiomes • Joguines • Material educatiu • Papereria • Material escolar Música infantil • Multimèdia educatiu

Troba a les nostres botigues les **guies especialitzades en llibres, joguines i activitats per a infants.**

Us convidem a visitar **www.joguinasegura.coop**, un projecte d'**Abacus cooperativa** que vol transmetre una visió integral de la joguina i la seva seguretat.

Vine i prepara la tornada a l'escola amb els millors preus.
Carpetes, llibretes, estoigs, material de dibuix, carteres, productes per a esquerrans, diccionaris...

Ens trobaràs a:
BARCELONA • BADALONA • BELLATERRA • CORNELLÀ DE LLOBREGAT • GRANOLLERS • IGUALADA • MANRESA MOLLET DEL VALLÈS SABADELL • SANT BOI DE LLOBREGAT • SANTA COLOMA DE GRAMENET • VIC • VILANOVA I LA GELTRÚ • GIRONA • LLEIDA • TARRAGONA • REUS • CASTELLÓ • VALÈNCIA

902 303 302
Telèfon de consultes, de dilluns a divendres, de 9 a 21 h

www.abacus.coop

Novedades y tres espectaculares promociones a un precio muy especial y con DVDs para todos los gustos, harán las delicias de toda la familia, y siempre con la confianza y la calidad que ofrecen todos los DVD Disney

Los DVDs más espectaculares del año, en vacaciones

Un can superhéroe, una banda de "gatos jazzeros" o el País de Nunca Jamás son las propuestas de Walt Disney para los niños durante este periodo de ocio estival

Aventuras, música y magia para todos es lo que propone Walt Disney para que los niños disfruten de unas vacaciones de lo más entretenidas. Cinco títulos entre las novedades más destacadas y que harán que todos los niños vivan increíbles emociones este verano: un superhéroe de lo más peculiar que llega con el DVD de Superdog, dispuesto a darle un buen mordisco al crimen. Una mezcla de ficción y realidad con actores como Jim Belushi, Meter Dinklage o Alex Neuberger y las voces de Amy Adams y Jason Lee. El Libro de la Selva 2, regresa el ritmo a la selva más animada y vuelve el clásico original de Walt Disney con mucho más ritmo y canciones. Siguiendo con el ritmo llega el DVD de Los Aristogatos repleto de números musicales. Para este verano Disney también propone un increíble viaje con el DVD de Peter Pan El regreso al País de Nunca Jamás, y para los más pequeños de la casa el DVD preescolar de La casa de Mickey Mouse. Cuentos de hadas un divertidísimo DVD infantil de la serie que narra los cuentos más famosos de la tradición Disney en boca de sus personajes más entrañables.

Espectaculares promociones
Además en verano y por tiempo limitado se puede disfrutar de tres espectaculares promociones con una cuidada selección de DVDs que van a hacer las delicias de toda la familia ya que hay para todos los gustos. **La promoción Clásicos Disney** consta de 12 DVDs para volver a disfrutar de los personajes más queridos como Mowgli o Baloo en la Edición Especial de El libro de la Selva o Peter Pan y Campanilla en la Edición Especial de dos discos del clásico Peter Pan. Dentro de esta fantástica promoción también está disponible el clásico Número 45 de Disney "Hermano Oso" una espectacular historia, basada en antiguos mitos, Kenai, un impulsivo niño, es transformado por arte de magia en un oso.

Las novedades más destacadas harán que todos los niños vivan increíbles emociones este verano

La promoción Grandes Aventuras consta de nueve DVDs que sin duda van a invitar a los niños a soñar con mundos fantásticos y a hacer volar su imaginación gracias al DVD (espacio) de "Las Crónicas de Narnia. El león, La bruja y el Armario", o a surcar los mares del sur en la Perla Negra al lado del capitán Jack Sparrow en "Piratas del Caribe en el Fin del Mundo".

La promoción Animación para todos los gustos está formada por 18 DVDs, entre los que destacan títulos tan veraniegos como El verano loco de Mickey: Mickey, Donald y el resto de la banda Disney harán reír a los niños con esta alegre colección de las vacaciones más salvajes jamás vistas; Timón y Pumba: ¡por fin las vacaciones! , que cuenta la primera escalada en Bora Bora cuando los nativos confunden a Pumba con el antiguo rey de la isla, que desapareció hace mucho tiempo. Los Rescatadores en Cangurolandia - clásico nº 29, Cody es un niño australiano que cada día, tras desayunar, corre a la amplia selva para reunirse con sus amigos y ayudar a animales en apuros. Mas un fatídico día, tras ayudar a un pequeño ratoncito, cae en la trampa de un malvado cazador furtivo. Chip y Chop: Lucha de Vecinos, Chip y Chop, los personajes más tiernos y cariñosos de los estudios Disney, son también los más traviesos y protagonistas de todo tipo de enredos. Con esta recopilación tan especial de sus aventuras, se reirá toda la familia una y otra vez.

LOGOPEDA A DOMICILI
Col. 1453
dislèxia, dislàlia, disfèmia, afàsia, disfònia
a hores convingudes
Esther Lacuesta Martí
Tel. 649 966 234
estherlogo@hotmail.com

ENTREVISTA CON JOSEP Mª ALHAMA, DIRECTOR DE TRAVELKIDS

Una forma de enseñar a tus hijos

Montar un elefante, hacer rafting en Canadá, ver tortugas gigantes en Costa Rica o dar de comer a los cocodrilos, y con nuestros hijos, es un plan perfecto para las vacaciones. Viajar con niños, sin embargo, puede resultar una odisea, cuando no un fracaso, si no garantizamos diversión, descanso, descubrimiento y planificación. Para que ello no ocurra, y pensando en todos los miembros de la familia, Travelkids propone viajes internacionales con valor añadido. Con el aval de los 20 años de experiencia del Grupo Bestours, gestionando viajes de calidad de la que forma parte, hace cinco años que cosecha éxitos.

¿QUÉ TIPO DE viajes en familia propone Travelkids?
Travelkids nació por la necesidad de muchos clientes que habían sido viajeros y, al ser padres, no han podido encontrar mayor oferta para ir con sus hijos más que en estancias, resorts con animación, etc. Pensamos que para estas personas, para las cuales el viaje ha sido siempre su hobby, lo importante era poder viajar con sus hijos. Sabemos lo que quieren los niños, y es viajar con sus padres, pero también divertirse con otros niños. Para que eso fuera viable, añadimos a nuestras opciones de viajes la figura del animador.

-¿En qué consiste esta propuesta?
El animador habla un lenguaje muy directo con el niño, desde el embarque, en los momentos de los aeropuertos, durante el vuelo –que puede ser de varias horas-, el animador interactúa con los niños, despertando el interés por el destino, no perdemos de vista que gran parte de viajar es ilusión y nuestro animador fomenta este ingrediente fundamental. Nuestros viajes no son sólo lúdicos sino también culturales, por lo que el animador va aportando inputs e inquietudes a los niños y adolescentes, cuya retentiva es muy superior a la de un adulto. Cuando en el viaje llegamos de un safari, el animador ya está preparando para los niños, en un centro que nosotros llamamos "nuestros pequeños exploradores", las actividades que harán al día siguiente; los padres descansan y saben que sus hijos están bajo la vigilancia y cautela de un profesional, que viaja con nosotros desde España y para un grupo reducido. Además están nuestros guías en todos los lugares del mundo que se coordinan con nuestro animador; éste se va a encargar de que si un niño tiene alguna dificultad, por ejemplo, con las comidas -si es celíaco o alérgico-, no tenga ningún problema. De esta forma, visitar un museo se convierte en una experiencia inolvidable tanto para padres como para hijos. Cuando nuestros clientes nos comentan que sus hijos han dejado la videoconsola en el viaje, sabemos que ha sido un éxito.

-Qué destinos internacionales son los más adecuados?
Los destinos que más piden son un safari en Kenya, ¿quién no ha soñado alguna vez con un safari?, otro que nunca falla es Egipto, contraste, crucero, templos, gastronomía, cultura, enigmas…Tailandia, Asia en general, Bali, con playa y con un interior cautivador. Costa Rica es otro destino de naturaleza, animales exóticos, playas… Una opción que este año estamos poniendo en marcha son los cruceros para verano, con una animación más personalizada. Pero nuestros destino estrella son, para el puente de la Purísima y Navidad – Fin de Año, Laponia, en donde hacemos un verdadero cuento, visitamos a Papá Noel en un paraje único y hermoso. Para los que ya han vivido esta mágica experiencia les proponemos "Mercados Navideños en Tirol", visitando Innsbruck entre otras maravillas. Creamos recuerdos que no se olvidan nunca.

-¿Qué consejo fundamental daría a la familia que aún no se anima a hacer viajes de larga distancia con niños?
Ilusión lo primero, y recordar qué era aquello que les gustaba hacer cuando eran niños. Para todos lo demás, nos encargamos en Travelkids.

Travelkids
GRANDES VIAJES PARA VIAJAR CON NIÑOS
TRAVELKIDS
www.travelkids.es

Sol Hotels

Vacaciones con los Picapiedra en tus islas favoritas

Diversión, sabores, sensaciones. Entrar en el mundo de Sol Hotels es entrar en el mundo de las vacaciones. Vacaciones que además se pueden ajustar a múltiples gustos ya que Sol Hotels ofrece vacaciones para todos los sabores, vacaciones con sabor a Sol. Un claro ejemplo de ello son los complejos The Flintstones Land, un concepto innovador en exclusiva de Sol Hotels. Estos complejos son ideales para disfrutar de unas vacaciones con toda la familia. Aparte de las garantías de calidad que ofrece Sol Hoteles, los complejos The Flintstones Land disponen de una amplia gama de actividades enfocadas a la diversión de los más pequeños y el descanso de los padres. Con Sol Hotels en Baleares ya no tienes excusa para no descansar este verano.

Para información y reservas www.solhotels.com

Hoteles Flintstones Land Menorca

SOL MILANOS PINGÜINOS ***

El hotel está situado en primera línea de la más extensa playa de Menorca, Son Bou (Alaior), rodeado de un humedal repleto de flora y fauna. Ofrece habitaciones con vista mar, algunas de temática Flintstones, también cuenta con habitaciones familiares. Amplias zonas para las actividades infantiles. Se encuentra a 5 Km de Alayor, 20 Km de la ciudad de Mahón y 20 Km del aeropuerto.

Tel: (34) 971 371200
Fax: (34) 971 372032
sol.milanos.pinguinos@solmelia.com

SOL FALCÓ ***

Primer hotel de España certificado AENOR en la Norma ISO-14001 de Gestión Medioambiental. El hotel Sol Falcó está situado a 250 m de la playa, a 700 m del centro comercial de la zona y de su puerto deportivo. Las habitaciones están distribuidas en 10 edificios de estilo mediterráneo de máximo 2 plantas. Cuenta con 7 piscinas rodeadas de jardines. Ofrece un amplio programa de deportes y animación.

Tel: (34) 971 387070
Fax: (34) 971 387069
sol.falco@solmelia.com

Hoteles Flintstones Land Mallorca

SOL MIRLOS TORDOS ***

El hotel Sol Mirlos Tordos está situado a 120 m de la playa, sobre la Bahía de Palma Nova, junto al centro comercial y turístico. Queda a 10 minutos del Club de Golf Santa Ponsa, 14 km de Palma de Mallorca, 24 km del aeropuerto, y a 34 km de la Cartuja de Valldemossa.

Tel: (34) 971 681900
Fax: (34) 971 681912
sol.mirlos.tordos@solmelia.com

SOL ANTILLAS BARBADOS ****

El complejo Sol Antillas Barbados se encuentra en primera línea de playa y goza de una privilegiada posicíon en una colina sobre la playa de Magalluf, con amplias vistas de la bahía. El hotel queda a sólo 2 km del Golf Poniente, 5 del Golf Bendinat, 14 km de Palma por autopista y 26 km del aeropuerto.

Tel: (34) 971 131500
Fax: (34) 971 130205
sol.antillas.barbados@solmelia.com

Hoteles Flintstones Land Ibiza

SOL S'ARGAMASSA ****

El hotel Sol S'Argamassa está situado en primera línea de mar, junto a la playa, en una tranquila zona residencial, rodeada de pinos. Queda a 100 m de Cala Martina, 1.5 km del centro turístico Es Cana, 4 km de Sta. Eulàlia y a 22 km del aeropuerto.

Tel: (34) 971 330051
Fax: (34) 971 330076
sol.sargamassa@solmelia.com

Vista del Roque de Masca, en Buenavista del Norte

Escapada a la tranquilidad

Isla Baja es una zona de Tenerife ideal para unos días de vacaciones que ofrece tradiciones, naturaleza y pueblos que enamoran

Isla Baja es una zona situada en la parte más noroccidental de Tenerife integrada por cuatro municipios, cada uno con encantos que los hacen únicos. Garachico, Buenavista, Los Silos y El Tanque son tradiciones, gastronomía, tranquilidad y naturaleza a poco más de dos horas en avión desde Catalunya. Un destino ideal para parejas con bebés o embarazadas que quieran descansar.

Isla Baja -o "El Secreto de Tenerife", como también se la conoce- no forma parte de los circuitos turísticos tradicionales. Razón por la que se convierte en un lugar único para disfrutar de un fin de semana (o de un puente) alejado de la rutina. El viajero tiene aquí la posibilidad de conocer lugares insólitos, paisajes y pueblos espectaculares y un medio natural que invita a la relajación y al descanso, así como al ocio al aire libre.

Los alojamientos de carácter rural y los pequeños establecimientos que hay repartidos por toda la zona son una buena opción si se desea entrar en contacto directo con la naturaleza. Existen numerosas casas solariegas y antiguas casonas, convertidas hoy en hoteles con mucho sabor, donde se mezclan tradición y diseño para ofrecer ambientes únicos y, en definitiva, unas vacaciones diferentes.

En los pueblos de la Isla Baja, plagados de rincones maravillosos y de construcciones arquitectónicas dignas de admiración, un simple paseo se convierte en un verdadero placer y una aventura para los sentidos. Sus calles acogen una tradición apegada a la tierra y el mar, y en ellas es posible conocer peculiares formas de artesanía, que se manifiestan a través de aperos de madera o cestería.

La posibilidad de practicar deportes como senderismo, cicloturismo, buceo, pesca o golf, entre otros, es uno de los grandes atractivos de esta zona de la Isla. A ello ayuda su clima agradable y suave, con una temperatura media de 22 grados, que se prolonga durante todo el año; 12 meses de suave primavera para disfrutar al máximo de todas las posibilidades de ocio de esta singular comarca.

La gastronomía es otra manifestación cultural de gran importancia en Isla Baja. Destacan excelentes pescados y mariscos, deliciosos vinos de la tierra y una afamada repostería.

Los cuatro municipios

El casco histórico de la villa y puerto de Garachico ostenta la Medalla de Oro de las Bellas Artes. Un lugar cuyas calles y plazas guardan todo el color de la arquitectura más tradicional de Tenerife. El océano juega también un papel fundamental en este pueblo, donde sus piscinas naturales, creadas por la lava del volcán que arrasó gran parte del pueblo en el siglo XVIII, invitan a un relajante baño en el mar.

Los alojamientos de carácter rural y los pequeños establecimientos que hay repartidos por toda la zona son una buena opción para el visitante

Los caseríos casi perdidos que aún permanecen habitados forman la imagen de El Tanque, un municipio que destaca por su riqueza natural. Más de la mitad de su territorio está integrado en alguno de los cinco espacios protegidos de la zona. Es especialmente llamativo, por sus paisajes, el camino hacia el Puerto de Erjos, a cuyo pie reposa una zona boscosa de gran belleza.

En el corazón mismo de Isla Baja, Los Silos ofrece al visitante joyas de la naturaleza como el Monte del Agua, donde aún puede observarse y tocarse la laurisilva, una reliquia de la Era Terciaria que compone un frondoso bosque de lauráceas de aspecto casi selvático.

Buenavista del Norte es naturaleza en estado puro. A este municipio pertenece cerca del 70 por ciento del Parque Rural de Teno, una de las más espectaculares maravillas naturales de Tenerife. Su gran riqueza faunística le ha hecho merecedor del reconocimiento como Zona de Especial Protección para las Aves. Enclaves como Teno Alto, Carrizales, el Caserío de Masca, El Palmar o Las Portelas son de obligada visita dentro del parque rural.

más información

www.webtenerife.com/islabaja

Hotel Rural La Quinta Roja, en Garachico

Imprescindibles

PARA DESCANSAR

Hotel Luz del Mar
Avda. Sibora, 10
38470 Los Silos
Telf. 922 84 16 23
www.luzdelmar.de

Hotel San Roque
C/ Esteban Ponte, 32
38450 Garachico
Telf. 922 13 34 35
www.hotelsanroque.com

Hotel Rural La Quinta Roja
Glorieta San Francisco, s/n
38450 Garachico
Telf. 922 13 33 77
www.hotelquintaroja.com

Casa Rural Ida
C/ La Oliva, 9
38450 Genovés-Garachico
Telf. 922 13 32 97
www.ruralida.com

CON MUCHO GUSTO

El Aderno Repostería
C/ La Alhóndiga, 8
38480 Buenavista
Telf. 922 12 13 78
www.eladerno.com

Restaurante Mesón del Norte
Carretera gral. de Masca,1
Las Portelas.
38480 Buenavista
Telf. 922 12 80 49

PARA ACTIVARSE

El Cardón Ecoturismo
Plaza de Los Remedios, 2
38480 Buenavista
Telf. 922 12 79 38
www.elcardon.com

GOLF JUNTO AL MAR

Buenavista Golf
Un espectacular campo para disfrutar del mejor golf en un entorno único. 18 hoyos. "Escuela de Seve".
Buenavista del Norte, s/n
38480 Buenavista
Telf. 922 12 90 34
www.buenavistagolf.es

PROFESIONALES DE LA MODA INFANTIL

La empresa Comercial Fenicia de Exportación ofrece una colección de más de 1.200 modelos por temporada bajo las marcas AKRKIDS y MIOBIC

Comercial Fenicia de Exportación S.L. es una empresa dedicada al comercio internacional con más de 30 años de experiencia en el ámbito de la confección y complementos de moda. Fruto de esa experiencia en 1998 se crea AKRKIDS con la idea de crear una marca propia y exclusiva en confección infantil. Desde ese momento, un formidable equipo humano muy creativo, vivo y palpitante en tendencias de actualidad ha conseguido situar esta marca en los principales puntos de venta de nuestro país. Actualmente Comercial Fenicia de Exportación es una de las principales empresas del sector de moda infantil, con proyección tanto en el mercado nacional como internacional.

En 2003 se creó la marca MIOBIC, desarrollando la línea de diseño de AKR como complemento opcional. Creemos que el éxito de AKR y MIOBIC está basado en ofrecer siempre una excelente calidad a precios muy competitivos. Al mismo tiempo, el equipo de diseño ha sabido crear una moda divertida, cómoda y llena de color, con gran aceptación entre los numerosos clientes.

En el ejercicio 2007 Comercial Fenicia de Exportación facturó cerca de 20 millones de euros. Se exportó productos a más de 25 países. Se ha estado presente en las ferias más renombradas del sector de moda infantil: FIMI (Valencia), PITTI BIMBO (Florencia), CPM (Moscú).

No es fácil poder ofrecer una amplia colección de más de 1.200 modelos por temporada entre AKR y MIOBIC, con diversidad de motivos, diseños y combinaciones de manera que el cliente tenga la libertad de escoger lo que más se adapte al gusto de sus compradores.

La empresa cuenta con una estructura de apoyo con la distribución de catálogos, posters y presencia en punto de venta que faciliten el conocimiento de las creaciones de moda infantil, y actualmente está fortaleciendo el apoyo y posicionamiento de AKR y MIOBIC con presencia en los más renombrados medios de comunicación tanto a nivel nacional como internacional.

En el 2008 se ha renovado y ampliado el equipo de diseño para potenciar todas las líneas: AKR BABY (de 1 mes a 24 meses), AKR KIDS (de 2 a 7 años), AKR TEEN (de 8 a 16 años), AKR SWIM (de 3 meses a 16 años), además de la línea de básicos con nuestra marca BAS&CO y MIOBIC. Así, los clientes tendrán siempre a su disposición lo último en tendencias de moda para los más pequeños con la mejor relación calidad – precio del mercado.

Administradora
Dª Ana María Martignani Politi

Vicepresidente Comité de Dirección
D. José Antonio Sellés García

Director Comercial
José Antonio Loaisa Gálvez

MIOBIC akrkids

COMERCIAL FENICIA DE EXPORTACIÓN
www.akrkids.com - Tel. 93 465 65 75

Funcionalidad e innovación en el movimiento

Bugaboo ha desarrollado cochecitos pensando en los padres modernos y, junto con Takata, compañía líder mundial, ha diseñado la silla para el coche

Bugaboo Bee

Cuando se espera al primer hijo, realmente no se sabe lo que se necesitará de un cochecito para el día a día. Los diseñadores de Bugaboo se ponen en la piel de padres modernos y plasman su conocimiento en productos funcionales e innovadores que faciliten la vida diaria con nuestros hijos, desde cochecitos adaptables a las urbes y a todos los terrenos hasta su silla para el coche.

No todos los padres de hoy son iguales. Vivir en un apartamento situado en el último piso, emplear parte del tiempo libre en la ciudad, moverse con transporte público y, a veces, viajar en avión; ir a la playa, al campo o a la ciudad supone un paseo sobre terrenos muy distintos entre ellos. Con los cochecitos Bugaboo y la silla de coche Bugaboo desarrollada por Takata se puede mantener una vida a todo gas. Entre los cochecitos encontramos el Bugaboo Camaleon, que se caracteriza por su funcionalidad y la amplia variedad de colores y fundas para combinar, y el Bugaboo Bee, el cochecito más compacto de la marca.

Bugaboo Cameleon

El Bugaboo Cameleon es versátil y está totalmente equipado. En la ciudad, el campo e incluso en la playa, el manillar reversible y ajustable de altura ofrece a los padres un cochecito cómodo para todas las situaciones: las ruedas pequeñas giratorias ubicadas en la parte delantera del cochecito facilitan su maniobrabilidad en tiendas y en la ciudad; si se coloca el manillar al otro lado del cochecito con tan sólo un click, se tienen las ruedas grandes delante para pasear cómodamente por el campo u otros terrenos abruptos. En la arena es difícil empujar del cochecito. Con la posición de dos ruedas del Bugaboo Cameleon fácilmente se podrá tirar de él en la playa (y en invierno, por la nieve).

El Bugaboo Cameleon es un sistema de movilidad desde el nacimiento y viene equipado con silla y capazo, ambos para ser utilizados independientemente

¿El niño quiere mirar a sus padres u observar el mundo que le rodea? Con un sólo movimiento se puede cambiar la silla de posición. ¿El niño querrá estar estirado, semi-sentado o sentado en posición vertical? Éstas son las distintas posiciones a las que se ajusta la silla. Gracias a la suspensión ajustable en las ruedas giratorias, el bebé estará estirado o sentado de un modo seguro y cómodo, no importa cómo sea el terreno.

Bugaboo Cameleon

El Bugaboo Cameleon es un sistema de movilidad desde el nacimiento y viene equipado con silla y capazo, ambos para ser utilizados independientemente. Los adaptadores de coche de Bugaboo permiten acoplar distintas sillas de coche al chasis. Además, se puede personalizar el propio Bugaboo Cameleon, combinando su amplia variedad de fundas y colores.

Bugaboo Bee

El Bugaboo Bee es el cochecito más compacto de Bugaboo. El Bugaboo Bee es la solución idónea para padres modernos que quieren un cochecito compacto, ligero y plegable en una sola pieza y que sea capaz de seguir el ritmo de su día a día.

Su ágil capacidad de poder esquivar los obstáculos que se pueden encontrar en el concurrido metro, y su fácil plegado que permite que quepa sin problemas en el maletero del coche, hacen del Bugaboo Bee un compacto y maniobrable cochecito para una vida a todo gas. Su diseño extensible es un sistema de movilidad desde el nacimiento.

El asiento del Bugaboo Bee puede ser posicionado y configurado en una amplia variedad de maneras para acomodarse perfectamente al crecimiento y al estado de ánimo del niño. La base inferior del asiento extensible se adapta a la posición en la que el niño puede estar sentado o estirado, así como se ajusta en función de su crecimiento para asegurar un paseo más confortable. El respaldo del asiento se inclina en cuatro posiciones – desde la posición en la que el niño está completamente estirado, casi horizontal, hasta poder estar sentado en posición vertical. Además, el asiento puede colocarse de cara al padre o mirando al frente.

El Bugaboo Bee es la solución idónea para padres modernos que quieren un cochecito compacto, ligero y plegable

El innovador sistema de plegado en una sola pieza asegura que el chasis se pliegue semi-automáticamente con un simple movimiento. Una vez plegado, se descubre el asa de transporte que lleva integrada para poder transportar el cochecito fácilmente.

El Bugaboo Bee está equipado con un sistema de suspensión independiente en las cuatro ruedas que permite un confortable y firme paseo en adoquines o, incluso, en pavimentos agrietados. La suspensión de sus ruedas rellenas de espuma proporcionan un paseo estable y silencioso.

Su sistema giratorio permite hacer giros de 360 grados con un radio reducido. La maniobrabilidad de este cochecito es tal que, ya sea en el supermercado como en el parque, la conducción de éste puede realizarse fácilmente con una sola mano.

El Bugaboo Bee se adapta a distintas sillas de coche. La silla del Bugaboo Bee es siempre negra y su icónica capota está disponible en negro, amarillo, azul, caqui, rojo y rosa.

La silla de coche Bugaboo desarrollada por Takata

Del cochecito al coche y del coche al cochecito. Con la silla de coche Bugaboo desarrollada por Takata, Bugaboo completa su sistema de movilidad 3 en 1. Segura, confortable e innovadora, la silla de coche es idónea para recién nacidos y hasta los 13 kg. y dispone de una excepcional protección tanto en la parte delantera, trasera como lateral.

La silla de coche cuenta con un innovador sistema indicador de altura que se adapta al niño para ofrecerle una posición segura y confortable. La distancia de la hebilla es crucial para una posición segura. Así, a medida que el niño crece, se debe ajustar su posición para que la seguridad perdure. Desde 50 cm. a 82 cm., el innovador sistema indicador de altura, ajustable con una sola mano, adapta la silla y el cinturón a la altura del niño: un recién nacido permanecerá más tiempo semi-estirado mientras que un niño más mayor estará sentado en una posición más incorporada.

Segura, confortable e innovadora, la silla de coche es idónea para recién nacidos y hasta los 13 kg.

Para el diseño de esta silla de coche, Bugaboo ha trabajado conjuntamente con Takata, compañía líder mundial en la innovación de productos para la seguridad en el coche.

La tela transpirable acolchada y el respaldo ventilado mantienen al niño cómodo y a la temperatura adecuada. El asa de transporte, ajustable con una sola mano, permite dar de comer fácilmente al recién nacido, trasladarlo y llevarlo en coche: haciendo click a 90º para transportarlo, a 45º para un viaje seguro en coche y abajo del todo para todo lo demás. El asa de transporte y la capota desmontable mantienen al niño fresco y protegido.

La misma línea de diseño, la alta calidad de sus materiales y una variedad de colores a elegir, hacen de esta nueva silla de coche la perfecta combinación con el cochecito Bugaboo. Todo lo que se necesita para donde quiera que se vaya. La silla de coche de Bugaboo desarrollada por Takata está disponible en 5 colores: rojo, arena, negro, azul y amarillo.

Silla de coche Bugaboo desarrollada por Takata

BUGABOO
www.bugaboo.com

012
www.gencat.cat
Establiment: 0,33€. Cost/min: 0,087€
Tarifació per segons. IVA INCLÒS

AQUEST ANY, AJUTS A MIDA DE CADA FAMÍLIA

Per a les famílies que tenen infants de fins a 3 anys i fins a 6 anys per a les famílies nombroses o monoparentals.

PRESTACIONS I AJUTS PER A FAMÍLIES AMB NENES I NENS 2008

Com puc sol·licitar-lo?

· On line, a través de www.gencat.cat
· Per telèfon, trucant al 012
· Presencialment, a qualsevol oficina d'atenció ciutadana

Generalitat de Catalunya
Departament d'Acció Social i Ciutadania

per les famílies
som-hi