PUBLICACIÓN DE DIVULGACIÓN COMUNITARIA

Diciembre de 2021
Año 13 - Nro 26
ISSN-1852-7817

REVISTA
Hospital Zonal Especializado
Dr. Noel H. Sbarra

Hospital Zonal Especializado
Dr. Noel H. Sbarra

REVISTA
Hospital Zonal Especializado
Dr. Noel H. Sbarra

AUTORIDADES DEL HOSPITAL

Directora Ejecutiva: Dra. Liliana Fishkel
Directora Asociada: Lic. Lucia Oses

COMITÉ EDITORIAL

Dra. Marìa Laura Passarelli
Lic. María Fernanda Astigarraga
Prof. Noemí Casana

EDICIÓN DE CONTENIDO

Dra. en Comunicación Pamela Pelitti

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

A.Sistemas. Maximiliano Saucedo

ISSN 1852-7817
Periodicidad semestral

Hospital Zonal Especializado "Dr. Noel H. Sbarra"
Calle 8 Nº 1689 - La Plata (CP1900)
Tel (0221) 457-3497 - Fax: (0221) 451-3310
E-mail: docenciasbarra@gmail.com- info@hospitalsbarra.com.ar
URL: www.hospitalsbarra.com.ar
Facebook: www.facebook.com
Instagram: www.instagram.com/hospital_sbarra

Asociación Cooperadora
Hospital Zonal Especializado
Dr. Noel H. Sbarra

Editorial
Los derechos del niño

El 20 de Noviembre se celebra el Día de los Derechos del Niño, consagrados en la Convención de los Derechos del Niño en 1989, documento firmado por la enorme mayoría de los países del mundo, incorporado a nuestra Constitución Nacional en 1994.

Esta Convención compromete a los Estados firmantes a garantizar los derechos de los niños, entre ellos, a la protección del niño por la familia, a la identidad y a tener una documentación , a una vida digna, a la libertad de pensamiento y opinión, a ser escuchados, a la atención médica y educación pública, gratuita, y de calidad, incluyendo educación sexual y reproductiva integral, a ser protegidos del trabajo y la explotación en cualquiera de sus expresiones, vivir en un medio ambiente saludable, a los cuidados especiales en casos de padecer alguna forma de discapacidad, a protegerlo de cualquier forma de explotación, negligencia o abuso.

¿Cuáles son los derechos de las personas menores de edad?

- A que se proteja su vida y se respete su intimidad.
- A la salud.
- A hacer deporte, a jugar y disfrutar de un ambiente sano.
- A no sufrir humillaciones ni abusos de ningún tipo.
- A que se respete su honor y se proteja su imagen.
- A tener su documento, su nombre, su nacionalidad y su propio idioma.
- A que se respete la forma de ser de su lugar de origen.
- A conocer a sus padres biológicos y mantener un vínculo con ellos aunque estén separados o alguno se encuentre en prisión, salvo que ese vínculo pueda provocarle daño.
- A tener una familia alternativa o adoptiva que los críe cuando no puedan tener contacto directo con sus padres.
- A recibir educación pública y gratuita en todos los niveles, respetando su derecho a ingresar y permanecer en una escuela cerca del lugar donde viven.
- A gozar de los beneficios de la seguridad social.
- A expresar sus opiniones en la familia y que sean tenidas en cuenta tanto en la familia como en la escuela, considerando su grado de madurez.
- A asociarse con fines culturales, deportivos o políticos siempre y cuando esas asociaciones o grupos estén sólo integradas por niños, niñas o adolescentes.

En el ámbito de la salud, si bien existen derechos que se diferencian para cada niño y niña como los derechos en el consultorio, los derechos del niño y niña hospitalizado, los derechos en los mayores de 13 años, etc., debemos tener siempre presente los derechos en la vida cotidiana, por los cuales vamos a seguir luchando evitando que sean vulnerados.

Desde la Revista del Hospital Zonal Especializado Dr. Noel H. Sbarra creemos que si tenemos presentes estos derechos todos los días del año, exigiendo, reclamando y procurando que se cumplan, lograremos quizás que los niños y niñas puedan ser felices, puedan crecer y desarrollarse. .

INDICE

Diarrea en la infancia 3

Etiquetado de alimentos: Su importancia para ser un consumidor responsable 5

Las vacunas nos acercan a un mundo más justo 8

Limites, un desafio para los padres 10

Para tener en cuenta 11

Información institucional 12

Entretenimientos 13

Preguntas frecuentes 14

Actividades sugeridas 16

Diarrea en la infancia

Dra. María Laura Passarelli

Sala de Docencia e Investigación.
Hospital Dr. Noel H. Sbarra

Se denomina diarrea al aumento en el número de deposiciones y/o a la disminución en su consistencia (caca blanda o líquida). Puede estar acompañada de nauseas, vómitos, fiebre o dolor abdominal.

Cuando nuestros bebés, niños y niñas presentan diarrea se produce una pérdida de agua y electrolitos (sodio, potasio) por las heces (caca). Esta pérdida es la causa por la cual el niño/a se puede deshidratar.

La causa principal de la diarrea son los virus, pero a veces también puede ser ocasionada por la ingesta de alimentos o por el agua.

En esos casos, debemos controlar que el agua sea potable pero también mantener una higiene adecuada de manos y utensilios.

Con respecto a los alimentos debemos tener mucho cuidado con aquellos que requieren frío, como por ejemplo, leches o derivados; y carnes, principalmente el pollo.

Algunos consejos:

- Si un alimento estuvo congelado y por algún motivo se descongela, se debe consumir cuanto antes.
- Si un alimento estuvo congelado y luego se descongela, no debemos volver a congelarlo.
- Los embutidos como salchichas y hamburguesas no son aptos para niños menores de 3 años. Y cuando se consumen debe conocerse su procedencia y tiempo fuera de la heladera. Si no disponemos de esta información, mejor no arriesgarse a comerlo.
- Los helados necesitan refrigeración las 24hs del día, cosa que no sucede en todos los lugares que venden helado. En el caso de consumir, elegir los lugares donde existe mayor demanda.
- No beber agua de ríos ni arroyos cercanos a la ciudad. En el caso de haber estado jugando en el río, asegurar un buen baño con agua y jabón.

¿Cuáles son los signos de deshidratación?

- Llanto sin lágrimas
- Boca seca, aumento de la sed
- Pañales secos
- Disminución o ausencia de orina
- Palidez
- Decaimiento que le impide alimentarse
- Duerme mucho o no juega

¿Cuándo consultar al médico?

- Diarrea abundante, muy líquida que sobrepasa el pañal.
- Diarrea con sangre
- Fiebre
- Vómitos
- Falta de ingesta de líquidos
- Dolor abdominal / cólicos
- Sospecha de deshidratación

¿Cómo cuidar a los niños con diarrea aguda?

- Debe tomar agua segura. No siempre necesitan sales de rehidratación oral. Debe tomar con cucharita después de cada deposición para prevenir los vómitos.
- Lavar frutas y verduras.
- No debe beber gaseosas ni jugos.
- No debe tomar infusiones caseras (té de Payco, yerba de pollo, anís estrellado) **ES PELIGROSO**
- Debe mantener la lactancia materna, si se alimenta vía amamantamiento.
- Debe seguir alimentándose.
- Comer carnes bien cocidas
- Los medicamentos antidiarreicos de venta libre no se recomiendan para niños menores de 2 años, tampoco son efectivos y no son necesarios porque la diarrea se limita en pocos días.

Etiquetado de Alimentos

Su importancia para ser un consumidor responsable

Dra. Guadalupe Sisu
Consultorio de Nutrición
Hospital Dr. Noel H. Sbarra

Dra. Com. Pamela Pelitti
Sala de Docencia e Investigación
Hospital Dr. Noel H. Sbarra

La elevada incidencia en nuestro país de obesidad y sus complicaciones en niñas, niños, adolescentes y adultos ha llevado a diferentes organismos a trabajar sobre medidas tendientes a disminuir la exposición de la población a los factores de riesgo. Una mala alimentación junto con la insuficiente actividad física son factores de riesgo determinan es de la obesidad y sus enfermedades asociadas.

Los consumidores deben recibir información clara y certera acerca del aporte de calorías y contenido de nutrientes esenciales para una correcta nutrición. Al mismo tiempo, debería existir un sistema de alerta para aquellos productos que contienen exceso de nutrientes críticos que dañan la salud, como puede ser alto en sodio, grasas saturadas, calorías, cafeína, entre otras advertencias, de forma tal que les permita a las familias optar por aquellos productos que mejor se adecúen a sus necesidades nutricionales para mantener una alimentación saludable.

El etiquetado nutricional se convierte así en una herramienta básica de educación alimentaria para las familias y sus elecciones.

¿Que es una etiqueta o rótulo de un alimento?

Un rótulo es toda inscripción, leyenda, imagen, materia descriptiva o gráfica que se haya escrito, impreso, estampado, marcado o adherido al envase de un alimento.

¿Cuál es el objetivo del correcto ETIQUETADO de alimentos envasados?

La etiqueta de un alimento es el elemento esencial de comunicación entre el producto y el consumidor. De allí la importancia que la información que contiene sea lo más clara posible y que pueda ser utilizada para orientar y poder escoger adecuadamente los alimentos que se consumen de acuerdo a las necesidades de cada persona.

El número de consumidores responsables y cuidadosos con su alimentación está creciendo considerablemente. Estos exigen mayor calidad en los alimentos y en la información que se brinda desde el sector elaborador.

La información que brinda un rótulo debe ser completa, objetiva y veraz.

¿Quién regula el rotulado en nuestro paìs?

Su regulación en nuestro país es a través del Código Alimentario Argentino (CAA) y establece requisitos mínimos. No obstante, nos encontramos en la actualidad con diferentes problemas:

ALIMENTOS MAL ROTULADOS: Inducen al consumidor a realizar una elección errónea, lo que podría conllevar a que consuma un alimento que no satisfaga sus necesidades y pueda dañar su salud.

ALIMENTOS CON ROTULADO DE INFORMACIÓN INSUFICIENTE: No poseen información suficiente con respecto a la verdadera naturaleza del alimento, lo que le impide al consumidor hacer una correcta elección.

ALIMENTOS CON ROTULADO COMPLEJO DE ENTENDER: Poseen información abundante pero, a la vez, muy difícil de entender para el consumidor, lo que lo puede llevar a malinterpretarla, no pudiendo hacer una elección correcta del producto. Con elecciones inadecuadas.

El etiquetado es una herramienta que permite ser consumidores responsables y proteger la salud de la familia

¿Qué se debe declarar en el etiquetado nutricional?

En primer lugar, la información nutricional debe ser expresada por porción. Incluyendo la medida casera y en porcentaje de Valor Diario (%VD).
Por ejemplo: el rótulo de un paquete de galletitas dice “Porción: 40g (4 galletitas)”. Si decidimos comer 8 galletitas, es decir, el doble de la porción recomendada, entonces debemos tener en cuenta que todos los valores declarados (calorías, grasas, carbohidratos, etc.) se duplican, con lo cual estaremos consumiendo el doble de lo declarado en la etiqueta.

¿Cómo leer una etiqueta nutricional?

1 - Al momento de leer la información nutricional contenida en el rótulo, lo primero que debemos mirar es la cantidad de alimento (tamaño de la porción) sobre la cual se está brindando la información. La porción hace referencia a la cantidad de alimento que debería ser consumida, en cada ocasión de consumo, para mantener una alimentación saludable para un adulto.

2 - Cantidad de calorías en una porción.

3 - Porcentaje (%) del valor diario. Esta sección indica cómo los nutrientes en una porción de alimento contribuyen a la dieta diaria total.

4 - Cantidad de grasa total y en forma detallada si tiene grasas trans o saturadas, colesterol, sodio. De este grupo de nutrientes hay que limitar la cantidad de consumo diario para mantener una alimentación saludable.

5 - Total de carbohidratos, proteínas, fibras, vitaminas, calcio y hierro. Se recomienda consumir suficiente fibra, vitamina A, vitamina C, calcio y hierro, nutrientes necesarios para mantenernos sanos.

Es necesario aclarar que, muchas veces, cuando se habla de “consumo diario” habría que adecuarlo al peso de cada persona. En nuestro país, el 26 de octubre de este año la Cámara de Diputados aprobó la Ley de Etiquetado Frontal en Alimentos. La iniciativa ya tenía media sanción del Senado de la Nación.
La ley advierte a los consumidores sobre la presencia en exceso de azúcares, sodio, grasas saturadas, grasas totales y calorías en alimentos y bebidas. Los alimentos tendrán sellos negros de forma octogonal con letras blancas en mayúsculas, y estarán ubicados en el frente del producto. Esta ley promueve la prevención de la malnutrición en la población y la reducción de enfermedades crónicas no transmisibles.

¡Leer las etiquetas nos ayuda a actuar como consumidores responsables y contribuye a la adopción de hábitos de vida más saludables para nuestras familias!

Dr. Marcos Adrián Castillo
Residencia de Pediatría
Hospital Dr. Noel H. Sbarra

Dra. Pamela Galina
Residencia de Pediatría
Hospital Dr. Noel H. Sbarra

Las vacunas nos acercan...

LAS VACUNAS NOS ACERCAN A UN MUNDO MÁS JUSTO

¿Por qué es importante vacunarnos?

Porque es una de las principales medidas para evitar un conjunto de enfermedades prevenibles por vacunas que pueden ser graves para nuestra salud.
Es nuestra responsabilidad y obligación que nos apliquemos las vacunas que nos corresponden durante todas las etapas de la vida, para evitar enfermarnos y contagiar a nuestra familia y otras personas.
Hace muchos años, cuando aún no existían las vacunas, las epidemias causaron secuelas irreversibles a la población y miles de muertes por año.
En la Argentina, gracias a una correcta vacunación, ya no se registran casos autóctonos de sarampión desde el año 2000; de rubéola congénita desde 2009; el último caso de poliomielitis fue en 1984; difteria en el 2006; tétanos neonatal, en 2007... y se redujeron en más del 96% los casos de trasplante hepáticos por el virus de la hepatitis A.

LAS VACUNAS NOS ACERCAN A UN MUNDO SIN PANDEMIAS

¿Qué son las vacunas?

Son cualquier preparación destinada a generar inmunidad (defensas) contra una enfermedad, estimulando la producción de anticuerpos. Puede tratarse, por ejemplo, de una suspensión de microorganismos (virus o bacterias) muertos o atenuados; o de productos o derivados de estos microorganismos.

¿Y donde están disponibles las vacunas? ¿Las tiene que indicar un médico?

Todas las vacunas contempladas en el Calendario Nacional están disponibles de forma **GRATUITA** en los vacunatorios, centros de salud y hospitales públicos del país. **No requieren orden médica**.

¿Son seguras? ¿Puedo enfermarme por una vacuna?

Todas las vacunas del Calendario Nacional de Vacunación son sometidas a pruebas rigurosas y siguen siendo evaluadas regularmente.
La mayoría de las reacciones adversas a las vacunas son leves y temporales (dolor, enrojecimiento e inflamación en el lugar de la aplicación, fiebre y decaimiento transitorios).

LAS VACUNAS NOS ACERCAN A NUESTROS AMIGXS

¿Por qué la vacunación es una responsabilidad social?

La vacunación es un acto responsable y solidario. La persona que no se vacuna, no sólo se pone en riesgo a sí misma, sino también a toda la comunidad, especialmente a aquellos que son más vulnerables, como niños menores de 1 año que aún no han completado sus esquemas de vacunación, embarazadas e inmunodeprimidos y ancianos... si te vacunas y vacunas a tus hijxs... proteges al resto...

LAS VACUNAS NOS ACERCAN A NUESTRAS FAMILIAS

¿Es mejor la inmunidad otorgada por las enfermedades naturales que por las vacunas?

No. Las vacunas producen inmunidad (defensas) sin causar enfermedad ni poner al niñx en riesgo.

¿Puede tu hijo recibir más de una vacuna a la vez?

La administración conjunta y controlada de vacunas al mismo tiempo no tiene efectos negativos, es más... ahorra tiempo, costos y disminuye la cantidad de consultas.
Las vacunas nos acercan... **¡VACUNATE Y VACUNÁ A TU FAMILIA!**

Límites

un desafío para los padres

Dra. Florencia Pujol
Residencia de Pediatría
Hospital Dr. Noel H. Sbarra

Dra.Isabella Blanche
Residencia de Pediatría
Hospital Dr. Noel H. Sbarra

Dra. Julieta Cortalezzi
Residencia de Pediatría
Hospital Dr. Noel H. Sbarra

Dra. María Celeste Pasut
Residencia de Pediatría
Hospital Dr. Noel H. Sbarra

¿Qué son los límites y por qué son necesarios?

Cuando hablamos de los límites en la crianza, nos referimos al proceso de enseñanza que realizan los adultos, en el cual les explican a los niños las cosas que se pueden o no se pueden hacer, los lugares y los momentos en que deben hacerlo.

Los límites indican al niño qué es adecuado y seguro, ésto va acompañado a la socialización del niño, ayuda a la integración, interactuar con la sociedad, a respetar a los demás, evitar las agresiones verbales y físicas. Aunque al principio el niño no pueda comprender todo, lo irá asimilando de a poco.

Poniendo límites a los niños les ayudamos a aprender a autorregularse, es decir, a ponerse límites a ellos mismos. El proceso del aprendizaje de la autorregulación y el dominio de sí mismo hay que iniciarlo desde los primeros meses, brindándoles seguridad y cuidado y asegurándoles que tienen vínculos estables con otros adultos que cuidan de él. Desde los primeros momentos es necesario poner límites claros y dar explicaciones breves y sencillas. En la medida que el niño crezca es imprescindible ser coherente cuando establezca reglas o asociaciones de causa-efecto. El niño debe sentirse en todo momento guiado, apoyado, apreciado y nunca juzgado y, mucho menos, rechazado.

Para tener en cuenta

1- En las familias, muchas veces, hay más de una persona a cargo de la crianza, por lo que es importante compartir criterios e ideas sobre la misma, trabajando como una unidad.
2- Los límites deben hablarse, ser explicados de manera clara y precisa, sostenidos en el tiempo.
3- Remarcar lo positivo en forma verbal (por ejemplo: "vamos a guardar este juego para poder jugar a otro".En vez de decir, "sino guardas este juego, no jugas nunca más").
4- Evitar gritos, insultos desde el adulto hacia el niño. Ésto da cuenta de la imposibilidad del adulto de dar una respuesta ante el niño insistente.
5- Al momento de decir no, poder ofrecer una alternativa posible ("Con ésto no podés jugar pero vamos a buscar algo con lo que sí puedas").
6- Reconocer que nos equivocamos y decirle al niño, es una forma de demostrar que todos cometemos errores.
7- Dentro de las normas, hay algunas que deben respetarse siempre y otras que pueden ser flexibles, para ésto debemos establecerlas y negociar.
8- Desaprobar una conducta, no es lo mismo que desaprobar al niño (Por ejemplo: por favor ordena tu habitación, y no decir sos un desordenado).
9- Tener en cuenta que las normas deben ser para todos por igual.
10- Evitar generar culpas, ya que esta puede dañar la autoestima. La posibilidad de reparar el daño es importante.
11- El niño puede estar enojado frente a una situación, esto no lo podremos evitar; pero sí podemos evitar un mal comportamiento como por ejemplo pegarle a un compañero ante este sentimiento. Para esto debemos dejar en claro que el sentimiento y el deseo son verdaderos pero se debe limitar la forma de expresarlo.
12- La forma en que nos expresamos ante lo que esperamos de él o ella, también influye en la conducta del niño. Por ejemplo: en esta casa no se tira la basura en el piso, en vez de decir, la basura se tira en el tacho de basura. Esto lleva a que el niño piense que solo en su casa debe cuidar las cosas, y este comportamiento debe ser así en todos lados, y no solo en su casa.
13- El "NO" como límite debe formar parte del diálogo con el niño desde el inicio. Es así como éste logra incorporarlo, darle sentido.

Información Institucional

Telefonos Del Conmutador:
457-3497 · 457-5573 · 457-3543 ·
457-5628 · 457-5551

Correo Electronico:
info@hospitalsbarra.com.ar

Sitio Web Oficial:
www.hospitalsbarra.com.ar

Redes Sociales

Facebook: www.facebook.com/HospitalSbarra

Youtube: Canal Web Hospital Sbarra

Instagram: www.instagram.com/hospitalsbarra

ASOCIACIÓN COOPERADORA:
Lunes a Viernes: 9:00 a 11:30 hs
Teléfono interno 136

BIBLIOTECA:
Lunes a Viernes: 7:30 a 14:00 hs Sábados: 8:00 a 12:00 hs
Teléfono interno 140 y 141
E-mail: biblioteca@hospitalsbarra.com.ar

DOCENCIA E INVESTIGACION:
Lunes a Viernes: 8:00 a 14:00 hs
Teléfono interno 127 · E-mail: docenciasbarra@gmail.com

FUNDACION PROINFANTIA:
Teléfonos: 4513312 · 4573497 ·
E-mail: fundacionproinfantia@gmail.com

CONSULTORIOS EXTERNOS:
Lunes a Viernes: 8:00 a 20:00 hs · Sábados: 8:00 a 12:00 hs
Teléfono interno 153

FARMACIA:
Lunes a Viernes: 8:00 a 17:00 hs · Sábados: 8:00 a 12:00 hs
Teléfono int. 121 · E-mail: farmaciasbarra@hotmail.com

VACUNACION:
Lunes a Viernes: 8:00 a 17:00 hs · Sábados: 8:00 a 12:00 hs
Teléfono interno 129

CORO:
Días de ensayo: Martes de 19:00 a 22:00 hs en el Hospital
Teléfono 4233517 · 15 5649652
E-mail: mbuffagni@yahoo.com.ar

CARDIOLOGÍA
FISIATRÍA
FONOAUDIOLOGÍA
GASTROENTEROLOGÍA
INFECTOLOGÍA
LABORATORIO
NEUMONOLOGÍA
NEUROLOGÍA
NUTRICIÓN
ODONTOPEDIATRÍA
OFTALMOLOGÍA
OTORRINOLARINGOLOGÍA
PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO A LA CRIANZA
PSICOLOGÍA
PSICOPEDAGOGÍA
RADIOLOGÍA
REHABILITACIÓN
SERVICIO SOCIAL
TRAUMATOLOGÍA

Trabalenguas

1. Juan tuvo un tubo, y el tubo que tuvo se le rompió, y para recuperar el tubo que tuvo, tuvo que comprar un tubo igual al tuvo que tuvo y rompió.

2. Por desenredar el enredo que ayer enredé, hoy enredo el desenredo que desenredé ayer.

3. Cuando cuentes cuentos cuenta cuántos cuentos cuentas. Porque si no cuentas cuántos cuentos cuentas, nunca sabrás cuántos cuentos cuentas.

4. Si yo como como como, y tú comes como comes, ¿cómo comes como como? Si yo como como como.

5. El anillo del llavero no tiene llaves. ¿Quién se ha llevado las llaves del anillo del llavero?

6. Tres tristes tigres, tragaban trigo en un trigal, en tres tristes trastos, tragaban trigo tres tristes tigres.

Sopa de letras

CEREZA

LECHUGA

FLAN

CEBOLLA

PERA

Sopa de alimentos

G	Y	N	G	C	U	V	X	F	I
C	L	A	Q	E	M	T	B	I	K
E	E	R	F	B	A	G	C	Z	G
R	C	A	L	O	N	M	K	F	K
E	H	N	E	L	Z	B	I	D	T
Z	U	J	C	L	A	Y	W	S	O
A	G	A	H	A	N	Q	I	N	M
Q	A	P	E	R	A	Z	C	M	A
F	C	F	L	A	N	B	V	E	T
C	H	O	C	O	L	A	T	E	E

KIWI

CHOCOLATE

NARANJA

LECHE

MANZANA

TOMATE

Dra. Gisele Valentina Luty

Dermatóloga infantil
Hospital Dr. Noel H. Sbarra

Preguntas frecuentes
Fotoprotección

¿Por qué es importante cuidar a nuestros niños del sol?

Porque la protección solar en los niños está relacionada directamente con la prevención del cáncer de piel, y se sabe que **LA MAYOR EXPOSICIÓN SOLAR (85%) SE PRODUCE EN LAS PRIMERAS DOS DÉCADAS DE VIDA.**

¿Qué características debe tener un protector solar para niños?

Un buen protector solar debe:

- Proteger contra rayos ultravioleta A y B (UVA y UVB).
- Ser adecuado para uso pediátrico; los protectores solares de adultos no contienen los mismos componentes que los de uso pediátrico, por lo tanto no deberían ser utilizados en niños.
- Preferentemente tener un factor de protección solar (FPS) + 50.
- Ser resistente al agua.
- Ser libre de parabenos.

¿A partir de qué edad puedo colocarle protector solar a mi bebé?

La Academia Americana de Pediatría recomienda que los menores de 6 meses no deben exponerse directamente al sol, y la mayoría de los protectores solares pediátricos que ofrece el mercado, recomienda su uso en mayores de 6meses. Por lo tanto, lo más apropiado sería evitar la exposición directa a los rayos solares, usar ropa adecuada (gorros o sombreros, ropa que cubra brazos y piernas) y permanecer en la sombra. El mercado argentino tiene disponible una opción de fotoprotector que protege contra la luz indirecta (es decir contra el reflejo de luz) y puede ser aplicado en lactantes menores de 6 meses. En caso de querer utilizarlo consulte con su dermatólogo de confianza, pero recuerde que su uso no invalida tomar los recaudos antes mencionados.

¿Debo colocarle protector solar aunque esté nublado?

La respuesta es SÍ. Los rayos UVA no son filtrados por las nubes, e inciden en la tierra en mayor o menor grado, pero todo el año. Por otra parte, aunque permanezcan en la sombra, los rayos se reflejan en la arena, el agua, la nieve y hasta en el pasto, y también dañan la piel. Por lo tanto **EL PROTECTOR SOLAR DEBE UTILIZARSE TODOS LOS DIAS (en lo posible) Y TODO EL AÑO**, esté nublado o estemos en la sombra.

¿Sirve la ropa que dice "protege contra los rayos solares"?

La respuesta es SÍ sirve, ya que es un modo de obtener mayor protección. Este tipo de vestimenta incluye en sus etiquetas el factor de protección UV (FPU), y la protección será mayor cuanto mayor sea la trama de la tela.
Son ropa especiales, generalmente de colores oscuros y de secado rápido. Como recomendación, la compra debe ser realizada en lugares certificados y luego de un año de uso controlar el estado de la tela, ya que de eso depende su eficacia.

Pero recuerden: este tipo de vestimenta NO filtra todos los rayos, por lo tanto el protector solar tópico debe seguir siendo la primera opción.

¿Cuáles son todos los recaudos que debo tener en cuenta para lograr una buena fotoprotección?

- **Usar protector solar todo el año**, y en cualquier actividad al aire libre (en plazas, juegos, competencias deportivas, club y campamentos) no solo en la playa o piletas.
- Utilizar protector solar adecuado según la edad y el tipo de piel. Lo ideal es que el FPS sea **+50**.
- Colocar suficiente protector solar y no olvidar aplicarlo en orejas, nuca, tobillos y pies.
- Reaplicar el protector solar **cada 2-3hs**, y en caso de que se haya removido (por agua, traspiración, uso de toalla) se debe aplicar nuevamente.
- **Usar gorras o sombreros** y si es posible ropa con FPU.
- Evitar la exposición solar en los horarios e**ntre las 10 y las 16 hs**.
- No olvidar que la luz se refleja **y nos quemamos igual en la sombra y los días nublados**.

MUSEO DE LA PLATA
FACULTAD DE CIENCIAS NATURALES Y MUSEO

Volvemos al MUSEO!!!

El Museo de La Plata abre los sábados, domingos y feriados de 14 a 18 horas. Reserva de entradas y cupos limitados
.

El Museo adaptó su recorrido y funcionamiento siguiendo las normas sanitarias y protocolos recomendadas por la Universidad Nacional de La Plata, a fin de brindar un espacio seguro para el aprendizaje y la recreación.

La reserva de la entrada es únicamente online y de manera anticipada. El valor de la entrada general es de $200, los niños y niñas de 12 años y menores, jubilados y estudiantes ingresan gratis. Todas las personas deberán estar registradas previamente y el pago se realizará en el Museo.

En esta etapa el Museo propone un recorrido temático llamado “Gigantes del museo”. Los y las visitantes podrán ingresar, individualmente o en grupo familiar, y hacer un circuito en un sentido único a través de las salas: Tiempo y Materia, Paleontología, Zoología invertebrados y de Vertebrados acuáticos. De este modo se mantendrá la distancia con otros grupos de visitantes.

En este circuito se resaltan 12 especies que se destacan, dentro de su grupo taxonómico, por la masa corporal. Hubo un tiempo, en el Paleozoico, donde los insectos, plantas y animales fueron enormes. Insectos similares a las libélulas actuales medían 70 centímetros de largo y escorpiones marinos más 2 metros.

A su vez, durante el Cenozoico, la Megafauna reunió a mamíferos gigantescos que dominaron los ecosistemas terrestres de América del Sur. Actualmente, también hay especies que alcanzan gran tamaño corporal. Los pulpos pueden llegar hasta 9 metros de diámetro, incluyendo los brazos, y la ballena azul puede medir 30 metros de largo y pesar 150 toneladas.

El recorrido de una hora, aproximadamente, permitirá reconocer la fauna de grandes dimensiones que habitó y habita en nuestro planeta.

Las visitas grupales están temporalmente suspendidas, los guías estarán en las salas brindando información.

Más información: informesmuseo@fcnym.unlp.edu.ar

Nuevo servicio en el Hospital Sbarra

SAPS
Servicio de Área Programática
y Redes en Salud

Nuestro Hospital cuenta con un nuevo Servicio de Área Programática y Redes en Salud (SAPS).

Los SAPS son equipos interdisciplinarios que se conformaron a partir del año 2020 en distintos hospitales de la Provincia de Buenos Aires.

El equipo del SAPS Sbarra se formó en el mes de octubre de 2021, a partir de la incorporación de nuevos profesionales a la Institución.

Los objetivos son:

- Construir el trabajo territorial desde un enfoque de Atención Primaria de la Salud (APS), a partir de la delimitación de un área programática en coordinación con el resto de los SAPS de la región.
- Promover y consolidar un vínculo entre el Hospital y la población, construyendo redes intersectoriales en salud y fortaleciendo el sistema de referencia y contrareferencia.
- Construir espacios de coordinación entre los distintos servicios respecto de las diferentes necesidades específicas que afectan a la población.

Para contactarse

- Email: saps.sbarra@gmail.com

Los esperamos para compartir el próximo número

Hospital Zonal Especia
Dr. Noel
SBARR