

## 1.1. Consejos para el cuidado de su bebé (primer mes)

La llegada de un bebé a casa, especialmente cuando es el primero, no suele ser fácil. Todo resulta nuevo y siempre parece que falta tiempo y que no sabemos qué necesita o qué le pasa al bebé. Sin embargo, en muy pocos días usted aprenderá a reconocer las necesidades de su hijo (comer, dormir, sentirse cómodo y limpio, o simplemente atención y caricias) y a organizar el tiempo para que todo sea más sencillo.

### ¿Qué puede hacer?

Cuidado del ombligo: mantenga limpio y seco el resto de cordón umbilical. Hay que lavarlo diariamente con agua y jabón hasta que se caiga (entre los 5 y los 15 días) aprovechando el momento del baño. También puede utilizar una gasa humedecida en alcohol de 70°.

#### LA HIGIENE

- **BaÑe a su bebé cada día.** Elija un momento tranquilo. Aunque al principio le cueste acostumbrarse, pronto empezará a disfrutar del momento del baño, que normalmente es muy placentero para el bebé.
  - Prepare antes todo lo necesario para el baño en una habitación con temperatura ambiente agradable y sin corrientes de aire.
  - El agua debe estar a la misma temperatura del cuerpo (de 36 a 37 °C). Compruebe que no quema introduciendo el codo. No llene mucho la bañera. Use jabones neutros.
  - Sujétele con su brazo mientras le lava. Séquelo bien y tápelo con una toalla. Si es preciso, aplíquelo alguna crema hidratante con un pequeño masaje.
- **La nariz** de los bebés se obstruye con facilidad: lávesela con suero fisiológico.
- **La cera del oído** no debe extraerse, basta con limpiar con bastoncillos las orejas.
- **Las uñas** de las manos deben cortarse curvas y las de los pies rectas.



#### LA ALIMENTACIÓN

- El mejor alimento para el bebé es la leche materna, pero si no es posible darle el pecho no debe angustiarse, en este caso el médico le aconsejará la leche más adecuada para cubrir sus necesidades.

#### LA ROPA

- Debe ser cómoda, que no apriete y preferentemente de fibras naturales (algodón o hilo). El bebé no tiene por qué

llevar más ropa que la que llevan las otras personas: procure no abrigarlo en exceso. La ropa debe lavarse con jabones neutros y no añadir lejía ni suavizantes.

#### LA HABITACIÓN

- Debe tener ventilación y luz natural, con una temperatura media de 19 a 20 °C, con un ambiente no demasiado seco y sin objetos que acumulen polvo.
- No permita que fumen** en ella. **Es aconsejable acostar a su bebé boca arriba**, sin almohada, sobre un colchón de base dura, sin arroparlo excesivamente y sin la cadena del chupete, ni imperdibles, ni babero.



#### EL PASEO

- Debe realizarse a diario en cualquier estación del año. Siempre que sea posible, aproveche las horas de sol. Durante el verano utilice protectores solares, gorra y una sombrilla. Procure no pasear por calles con mucho tráfico.

### ¿Cuándo consultar a su médico de familia o a su pediatra?

- Si el bebé está muy excitado y llora más de lo habitual y no se calma como otras veces. Si el ombligo tiene mal olor, sangra o supura, o si el bebé tiene fiebre (a partir de 38 °C en la axila).

### ¿Dónde conseguir más información?

- Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria: <http://www.aepap.org/>
- Consejería de Sanidad y Consumo. Comunidad de Madrid: <http://www.madrid.org/sanidad/ciudadano/consejos/ninos/marcos/ffconninos.htm>
- Departamento de Salud. Generalitat de Catalunya: <http://www.gencat.net/salut/depsan/units/sanitat/html/es/diri25/cspueri.htm>

## 1.2. Consejos para el cuidado de su bebé (primer año)

La leche materna es la alimentación ideal hasta el 6 mes. Si no es posible, la mejor alternativa es la leche adaptada, llamada de inicio o de continuación, según la edad. La introducción de otros alimentos puede realizarse a partir del cuarto mes, de forma progresiva (de uno en uno).

Estimular a su hijo es tan importante para su desarrollo como alimentarle bien. En la tabla se resumen algunas recomendaciones sobre diversos aspectos de la estimulación del lactante que pueden serle de utilidad.

### ¿Qué puede hacer?

- **Acuda a las revisiones**, que suelen ser cada 2 meses durante el primer año.
- **Vacúnele** cuando corresponda. Aproveche estas visitas para preguntar a su enfermera o a su pediatra todas sus dudas y preocupaciones.
- **Báñele cada día**, lávele desde la zona genital hacia el ano y nunca al contrario. Los oídos sólo se limpian por la parte externa. Límpirole la nariz con una gasa humedecida en suero o agua salada y córtele las uñas rectas y con una tijera limpia de bordes romos o limados.
- **Acueste al niño boca arriba**, sobre un colchón rígido y sin almohada. No le tape demasiado. La separación entre los barrotes de la cuna debe ser de menos de 7 cm y deben estar bien protegidos. El colchón debe ser duro y ocupar toda la superficie de la cuna. Evite colocar la cuna cerca de una ventana y dejar puestas cadenas, imperdibles y en general cualquier cosa con la que el niño se pueda herir o atragantar.

- **Prevenga los accidentes:** no deje nunca solo a su bebé. Asegúrese de que la temperatura del baño es la adecuada. Si utiliza biberones, compruebe que no están demasiado calientes. Cuando se traslade en automóvil lleve siempre al bebé en una sillita adaptada a su edad, en dirección contraria a la marcha, y bien asegurado en un asiento sin *airbag*, normalmente en el asiento trasero.
- En presencia de su hijo/a **no fume ni permita que otros lo hagan.**

### ¿Cuándo consultar a su médico de familia o a su pediatra?

- Si no aumenta suficientemente de peso o rechaza el alimento o pierde el interés por la comida, durante varias tomas seguidas. Si vomita con fuerza de forma repetida, o si tiene diarrea líquida y son frecuentes las deposiciones. Si le cuesta respirar o se queja al acabar cada espiración. Si tiene más de 38 °C de fiebre en la axila.

#### CONSEJOS DE ESTIMULACIÓN DURANTE EL PRIMER AÑO DE VIDA

Estímulos	Sonidos y comunicación	Tacto	Vista	Habilidades
2-4 meses	Cantar al niño, hacerle reír	Abrazarle, besarle acariciarle	Juguetes móviles, mover objetos en arco	Moverle los brazos y las piernas en arco, ayudarle a darse la vuelta
4-6 meses	Lllamarle, nombrar objetos, escuchar música	Darle objetos de distinta textura	Ponerle delante de un espejo, colores vivos	Sentarle por períodos cortos. Jugar con llaves de plástico, juguetes de gimnasia
6-8 meses	Juguetes con música y sonidos	Hacerle cosquillas, bailar	Juegos en el espejo, señalarle objetos en movimiento	Juegos en el agua, ayudarle a gatear. Cacharros para golpear, llenar y vaciar recipientes
8-12 meses	Leerle cuentos, teléfonos de juguete	Animarle a dar besos y abrazos	Utilizar pinturas con textura	Ayudarle a que se quite la ropa, traer cosas, subir escaleras, sacar objetos de las cajas, jugar en la arena

Tomada de: Aliaga A, González E. Consejos de puericultura. Guía de actuación en Atención Primaria. 2ª ed. Barcelona: semFYC, 2001.

## ¿Dónde conseguir más información?

- Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria:  
<http://www.aepap.org/>
- Consejería de Sanidad y Consumo. Comunidad de Madrid:  
<http://www.madrid.org/sanidad/ciudadano/consejos/ninos/marcos/ffconninos.htm>
- Departamento de Salud. Generalitat de Catalunya:  
<http://www.gencat.net/salut/depsan/units/sanitat/html/es/dir125/cspueri.htm>



## 1.3. Consejos para la lactancia materna

La lactancia materna es la mejor opción para alimentar al bebé en los primeros meses de vida. **Es un alimento que satisface todas sus necesidades nutritivas** hasta los 6 meses y puede seguir siendo una parte importante de la alimentación, junto a otros alimentos, hasta los 2 años.

La leche materna se digiere mejor, protege al niño de infecciones y alergias, facilita el contacto afectivo con su madre y además es más cómoda de administrar y más barata.

**Todas las madres pueden dar de mamar a sus bebés excepto si padecen determinadas infecciones que pueden transmitirse al bebé** como, por ejemplo, la tuberculosis o **si toman medicamentos incompatibles con la lactancia.**

**La capacidad para dar el pecho no depende del tamaño de las mamas.** Si finalmente usted decide no darle el pecho por cualquier razón, no se angustie ni se sienta culpable. En este caso el pediatra le aconsejará la fórmula más adecuada.

### ¿Qué puede hacer?

- **Empezar a amamantar cuanto antes mejor.** La primera leche se llama **calostro** y es muy rica en «defensas». Al principio el bebé succiona pequeñas cantidades, por lo que querrá mamar a menudo. Las cantidades que se producen son suficientes para satisfacer sus necesidades nutritivas durante los primeros días y cuanto más succione más estimulará la «subida de la leche».



hacen pausas más largas. Si se duerme, es importante animarle a tomar el pecho cada 2 o 3 horas. Debe dejar al bebé mamar del primer pecho hasta que él mismo lo suelte o se duerma. A continuación ofrézcale el otro, algunas veces mamará y otras no.

### ¿Cuándo consultar a su médico de familia o a su pediatra?

- Si el bebé no gana peso o no deja de perderlo tras 7 días de vida, no duerme bien y llora con frecuencia, moja menos de 6 pañales al día y no tiene la boca húmeda.

### TÉCNICA PARA AMAMANTAR

- Busque una postura en la que se sienta cómoda. Las más utilizadas son: **sentada**, con la espalda erguida y apoyada sobre un respaldo con al menos un pie en el suelo o **tumbada** en la cama de medio lado, con el bebé también de medio lado enfrente.
- Coloque el cuerpo del bebé frente al suyo (barriga con barriga) de manera que la nariz quede a la altura del pezón y la cabecita sobre su antebrazo.
- Sujete el pecho con la mano en forma de C, lejos del pezón.
- Estimule al bebé para que abra bien la boca, y cuando la tenga abierta, acérquele el pecho.
- Introduzca el pezón y parte de la areola, la nariz y la barbilla del bebé se apoyarán sobre el pecho.
- Si el bebé está bien colocado no sentirá ninguna molestia.

### ¿CUÁNTO TIEMPO SE LE DA DE MAMAR?

- Cada bebé se comporta de manera diferente: unos hacen tomas frecuentes y cortas y otros maman más tiempo y

### ¿Dónde conseguir más información?

- Liga de la leche. Asociación que ofrece apoyo a la lactancia materna:  
<http://www.lalecheleague.org/LangEspanol.html>;  
teléfono: 916 339 946.
- Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria:  
<http://www.aepap.org/familia/lactancia.htm>
- Departamento de Salud. Generalitat de Catalunya:  
<http://www.gencat.net/salut/depsan/units/sanitat/html/es/dir125/cspueri22.htm>



## 1.4. Las vacunas en la infancia: consejos para antes y después de vacunar

Al nacer los niños no disponen de las defensas necesarias para combatir las infecciones y por ello son especialmente vulnerables. El organismo va creando sus defensas a medida que se padecen estas infecciones.

Las vacunas estimulan la formación de «defensas» o anticuerpos para proteger al organismo frente a las infecciones. Gracias a las vacunas algunas enfermedades infecciosas de la infancia, muy frecuentes hasta hace poco tiempo y que en ocasiones tenían consecuencias muy graves, prácticamente han desaparecido hoy en día.

En España la mayoría de las vacunas son gratuitas y están al alcance de todos.

### ¿Qué puede hacer?

- Es muy importante que los padres sigan las recomendaciones de las autoridades sanitarias y completen la vacunación de sus hijos.
- Se puede vacunar a los niños aunque tengan un resfriado, pero si tienen fiebre es mejor esperar a que estén bien. No es necesario retrasar la vacunación cuando los bebés son prematuros o están alimentados al pecho.
- Las vacunas que se producen hoy en día son muy seguras. Los efectos secundarios más frecuentes son las reacciones inflamatorias locales en el lugar de la piel donde se puso la inyección. Estas reacciones desaparecen en 2 o 3 días. Para aliviar las molestias es conveniente aplicar encima de la reacción algo que esté bien frío.
- Una reacción local a una vacuna no impide que en el futuro se puedan aplicar las dosis de recuerdo, excepto si la reacción ha sido considerada como grave por el médico o se ha producido fiebre muy elevada, de 40 °C.



en el caso de la vacuna del sarampión, las paperas y la rubéola los efectos pueden presentarse a los 5-15 días de la vacunación.

### ¿Dónde conseguir más información?

- Página sobre vacunación: [www.todosvacunados.com](http://www.todosvacunados.com)
- Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria: <http://www.aepap.org/familia/vacunas.htm>



### ¿Cuándo consultar a su médico de familia o a supediatra?

- Si piensa que su hijo puede ser alérgico a una vacuna.
- Algunas veces pueden aparecer otras reacciones, como fiebre, malestar general, irritabilidad y llanto. Estos síntomas suelen ceder con antitérmicos y analgésicos como el paracetamol. La mayoría de los efectos aparecen a las pocas horas de la administración de la vacuna, pero



## 1.5. Cómo evitar los accidentes infantiles

Los accidentes domésticos son frecuentes en los niños. Son inesperados, pero no inevitables. En muchos casos se asocian a comportamientos y conductas imprudentes.

### ¿Qué puede hacer?

Las medidas preventivas que hay que adoptar dependen de la edad del niño. A continuación se describen las normas generales más importantes.

#### TENGA MUCHO CUIDADO CON LAS COSAS CALIENTES

- Vigile la temperatura del baño. Primero llene la bañera con agua fría y luego añada la caliente.
- Tenga cuidado con la temperatura del biberón y de la comida, especialmente si utiliza microondas. Recuerde que el contenido puede estar mucho más caliente que el recipiente.
- No cocine con el niño en brazos y no le deje entrar en la cocina.
- Ponga protectores en los radiadores, chimeneas y hornos; mantenga a los niños alejados de los materiales combustibles.
- No fume delante del niño ni deje cigarrillos encendidos a su alcance.



#### CUIDADO CON LAS COSAS QUE PUEDE TRAGAR

- No fuerce a comer al niño cuando está llorando ni le deje solo con el biberón apoyado. Procure cortar la comida en pedazos pequeños.
- Use chupetes de una pieza que no puedan ser desmontados fácilmente, que no tengan cordón ni cadena.
- Los juguetes no deben tener piezas pequeñas, ni pilas de botón que se puedan llevar a la boca.

#### CUIDADO CON LOS GOLPES Y LAS CAÍDAS

- Coloque un protector almohadillado en la cuna para evitar golpes. La distancia entre los barrotes debe ser inferior a 7 cm.
- No deje nunca al bebé en superficies altas (mesas, camas). En las sillas infantiles, sujétele bien con tirantes. No utilice troncos hasta que no se siente bien.



- Coloque barandillas altas o cierres de seguridad en los lugares peligrosos, como ventanas, escaleras o balcones.
- Proteja las esquinas de las mesas, los salientes y los muebles bajos de cristal.

#### CUIDADO CON LA ELECTRICIDAD

- Ponga tapas de plástico en los enchufes y coloque muebles delante de ellos.
- Mantenga los cables eléctricos escondidos y fuera del alcance de los niños.
- Desenchufe los electrodomésticos mientras se baña al niño.



#### CUIDADO CON LOS MEDICAMENTOS

- Guarde los medicamentos y los tóxicos inmediatamente después de usarlos. Guárdelos en su envase original y fuera de su alcance.
- Almacene los productos de limpieza (lejía, detergentes, salfumán, pinturas) donde los niños no puedan alcanzarlos.
- Tenga siempre a mano y en un sitio visible el teléfono del Instituto Nacional de Toxicología: 915 620 420.

### ¿Cuándo consultar a su médico de familia o a su pediatra?

- Siempre que tenga dudas sobre la seguridad de su hijo. Acuda a urgencias o solicite ayuda médica urgente en caso de accidente que necesite atención médica.

### ¿Dónde conseguir más información?

- Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria: <http://www.aepap.org/familia/accidentes.htm>
- Consejería de Sanidad y Consumo. Comunidad de Madrid: <http://www.madrid.org/sanidad/ciudadano/consejos/ninos/marcos/ffconninos.htm>

# 1.6. Consejos para la seguridad infantil en los coches

En los accidentes de tráfico los niños que viajan debidamente sujetos tienen menor número de lesiones y de menor importancia.

Las normas básicas de seguridad son obligatorias en España. **¡No permita que su hijo viaje sin ellas! La seguridad de su hijo es su responsabilidad.**

## ¿Qué puede hacer?

Existen varios tipos de dispositivos de seguridad adaptados al peso de cada niño. Se clasifican en grupos:

### GRUPO 0



GRUPO 0

- Los bebés de hasta 10 kg de peso (de 0 a 9 meses) deben ir sentados en una sillita pequeña e inclinada, adaptada a su edad, que disponga de amés bien ajustado y convenientemente abrochado. Durante todo el trayecto la silla debe sujetarse con el cinturón de seguridad, en el asiento del lado del conductor. La silla debe estar colocada en dirección contraria al sentido de la marcha.
- Si el asiento dispone de *airbag*, es imprescindible que lo desconecte, y si esto no es posible, no utilice ese asiento. Coloque la silla en el asiento trasero, también en sentido contrario a la marcha
- Los recién nacidos también pueden ir en un «cuco» rígido colocado encima del asiento de atrás, en posición transversal. Fíjelo adecuadamente mediante un anclaje de seguridad que se vende aparte (figura 2).

• **¡Recuerde que es muy peligroso llevar al bebé en brazos, sobre todo en el asiento delantero!**

### GRUPO 1

- Los niños de 9 a 18 kg de peso (de 9 meses a 3 años) deben ir sentados en una sillita sujeta al asiento de atrás mediante un anclaje de seguridad específico o uno de los cinturones de seguridad del automóvil.



GRUPO 1

### GRUPO 2

- Los niños de 15 a 25 kg (de 3 a 6 años) pueden ir sentados en una silla adaptada a su peso, como en el grupo anterior o sobre un cojín elevador con respaldo atados con el cinturón de seguridad.



### GRUPO 3

- Los niños mayores de 6 años que no alcancen los 150 cm de estatura pueden ir sentados encima de un cojín elevador en el asiento trasero atados con el cinturón, o también pueden ir sentados normalmente en el asiento posterior asegurados con un cinturón especial o con un ajustador que se adapta al cinturón convencional a la altura.



GRUPO 2 y 3

- Si viaja con niños, no olvide lo siguiente:
- Enséñeles a viajar seguros, es una lección para siempre.
- El ejemplo es la mejor forma de enseñar.
- Utilice productos homologados y siga las instrucciones del fabricante.
- Use siempre las medidas de seguridad, en carretera o en ciudad.
- Utilice el seguro para niños en las puertas traseras. Enseñe a su hijo a salir del coche por las puertas más cercanas a la acera.

## ¿Dónde conseguir más información?

- Ministerio de Sanidad y Consumo:  
<http://www.msc.es>
- Dirección General de Tráfico:  
<http://www.dgt.es/enterate/home.htm>

## 1.7. Las vacunas también son importantes para los adultos

Las vacunas estimulan la formación de «defensas» o anticuerpos para proteger al organismo frente a las infecciones. En algunos casos como en las enfermedades víricas o en el tétanos, la vacuna protege contra una enfermedad para la que no existe tratamiento.

Los adultos, aunque hayan sido bien vacunados en la infancia, van perdiendo con los años la capacidad de fabricar defensas. Las dosis de recuerdo de las vacunas estimulan de nuevo las defensas y mantienen la protección.

En España la mayoría de las vacunas son gratuitas y están al alcance de todos.

### ¿Qué puede hacer?

- **Vacúnese contra el tétanos.** Si ha sido correctamente vacunado en su infancia, sólo necesita una dosis de recuerdo cada 10 años para estar correctamente protegido. La vacuna del tétanos se administra junto con la vacuna de la difteria (se administran en una sola inyección).
- **La vacuna antigripal** es distinta cada año. Protegerse contra la gripe es una de las medidas preventivas más eficaces, ya que puede evitar la aparición de complicaciones en las personas mayores de 65 años o en las que padecen enfermedades crónicas como la diabetes, la bronquitis crónica o las enfermedades del corazón.
- **La vacuna antineumocócica**, para prevenir la pulmonía, también se administra a los mayores de 65 años y a las personas con alguna enfermedad crónica. Con una sola dosis suele ser suficiente.
- Las mujeres que deseen quedarse embarazadas deben conocer si están protegidas contra la rubéola. La rubéola, cuando se está embarazada, puede afectar gravemente al feto.
- Las vacunas que se producen hoy en día son muy seguras. Los efectos secundarios más frecuentes son las reacciones inflamatorias locales en el lugar de la piel donde se puso la inyección. Estas reacciones desaparecen en 2 o 3 días. Para aliviar las molestias es conveniente aplicar encima de la reacción algo que esté bien frío. En algún caso pueden producir fiebre y/o dolores musculares que mejoran con analgésicos-antitérmicos.



### CUÁNDO FUE LA ÚLTIMA DOSIS DE LA VACUNA ANTITETÁNICA

### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Revise con su enfermera su calendario vacunal: le indicará las vacunas que le faltan. Si usted o algún familiar suyo tiene alguna enfermedad o puede quedarse embarazada es especialmente importante actualizar sus vacunas.
- Hoy en día hay vacunas nuevas que antes no existían. En determinadas circunstancias, como viajes, epidemias o casos de enfermedad en el entorno cercano, puede ser necesario vacunar a los adultos. Es el caso de la **vacuna de la hepatitis B**, de la **hepatitis A** o de la **meningitis A+C**. En caso de duda consulte a su médico.

### ¿Dónde conseguir más información?

- Página sobre vacunación: [www.todosvacunados.com](http://www.todosvacunados.com)
- Vacunas en el adulto: <http://www.fisterra.com/material/consejos/consejos.asp#Vacunas>



## 1.8. Hábitos de vida saludables

Un estilo de vida saludable mejora la sensación de bienestar de las personas y disminuye el riesgo de enfermar.

### ¿Qué puede hacer?

- **No fume**, verá cómo se encuentra mejor. El tabaco daña su salud y la de las personas que le rodean. Si ha intentado dejarlo y no lo ha conseguido, no se desanime. Acuda a su médico de familia porque puede ayudarle.
- **Siga una dieta sana y equilibrada**. Consuma a menudo verduras, frutas y cereales; procure que la leche y sus derivados sean semidesnatados. Cocine con aceite de oliva. Alterne durante la semana legumbres, pescados, aves y huevos. Disminuya el consumo de carnes rojas. Evite los dulces, productos de pastelería y bollería. Cocine los alimentos al vapor, al horno o a la plancha. Evite los rebozados, empanadas y fritos.
- **Realice ejercicio físico**, al menos media hora 3 veces por semana. Si no realiza ningún ejercicio, para empezar aumente su actividad cotidiana, suba escaleras y camine siempre que le sea posible.
- **Si tiene tendencia a ganar peso, no se descuide** porque es más fácil adelgazar si sólo tiene que perder algunos kilos. Una dieta adecuada y hacer ejercicio regularmente le ayudarán a perder los kilos que le sobran y a mantener su peso ideal.
- **El consumo excesivo de alcohol perjudica su salud**. No beba durante el embarazo. El alcohol es el causante de muchos accidentes de tráfico: si ha de conducir y antes ha bebido alcohol, no se arriesgue.
- **Evite el consumo de cualquier tipo de drogas**. La cocaína es muy destructiva. Si es consumidor, acuda a su médico de familia porque necesitará ayuda para deshacerse. No conduzca si está bajo el efecto de alguna droga.
- **Tome el sol con moderación**. En verano utilice cremas de protección solar. Proteja especialmente a los niños.
- **Si mantiene relaciones sexuales** que pueden suponer algún riesgo, **tome precauciones**: utilice preservativo en sus relaciones sexuales.
- **Utilice el cinturón de seguridad** en todos sus desplazamientos en coche. Si circula en bicicleta o en moto, lleve casco. En desplazamientos largos descanse cada 2 horas. Ya sea conductor, acompañante o peatón, cumpla estrictamente las normas de circulación en la vía pública.
- **Tenga cuidado con los tatuajes**, acupuntura o *piercings*. Asegúrese de que los utensilios utilizados están bien esterilizados.

- **Evite el estrés**, planifique con tiempo sus quehaceres y hágalos con tranquilidad. Su corazón se lo agradecerá.
- **Duerma** cada día el tiempo necesario, al menos 7-8 horas al día.
- **Haga cosas con las que disfrute**, busque el lado positivo de la vida. No descuide su entorno familiar ni a sus amistades, mantenga sus relaciones sociales, no se aisle.

### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si quiere dejar de fumar, su médico puede ayudarle.
- Antes de comenzar una dieta para adelgazar o de automedicarse consulte a su médico.

### ¿Dónde conseguir más información?

- Consejos para salud. Ministerio de Sanidad y Consumo: [http://www.msc.es/Diseno/proteccionSalud/proteccion\\_todos\\_ciudadanos.htm](http://www.msc.es/Diseno/proteccionSalud/proteccion_todos_ciudadanos.htm)
- Agency for Healthcare Research and Quality. La guía para la buena salud de los adultos: <http://www.ahrq.gov/ppip/spadguide/>



## 1.2. Manténgase en forma, haga ejercicio

Las personas que hacen ejercicio físico viven más años que las sedentarias y con mayor calidad de vida. El ejercicio aumenta la capacidad física y permite reducir el peso, la ansiedad y la tensión. Además, ayuda a prevenir las enfermedades del corazón, la diabetes, la osteoporosis y otros muchos problemas.

### ¿Qué puede hacer?

- Si no está acostumbrado a hacer ejercicio, comience poco a poco. Aumente su actividad cotidiana, vaya caminando hasta el trabajo o al ir a hacer sus quehaceres diarios, suba escaleras en lugar de coger el ascensor, o simplemente camine, es sencillo y no requiere ningún equipo especial.
- El mejor ejercicio es el que aumenta los latidos de su corazón y mueve grupos de músculos grandes (como los músculos de sus piernas o brazos), como nadar, montar en bicicleta, correr o bailar. Apúntese a alguna actividad que le guste.

### ¿CUÁNTO TIEMPO DEBE HACER EJERCICIO?

- Empiece poco a poco hasta alcanzar 30 minutos al menos 3 veces por semana. No es necesario que sean seguidos, puede utilizar varios periodos, como por ejemplo el descanso para el almuerzo o su tiempo libre. Le resultará mucho más divertido hacer ejercicio con un compañero, con un amigo o con un familiar.

### ¿CON QUÉ INTENSIDAD DEBE HACER EJERCICIO?

- La intensidad adecuada se puede calcular con los latidos del corazón. Para averiguarlo **reste a 220 su edad en años**, el resultado es el «ritmo máximo de su corazón»



en latidos por minuto. Durante el ejercicio trate de mantener los latidos de su corazón **entre el 60 y el 85% del «ritmo máximo de su corazón»** (se calcula multiplicando el resultado anterior por 0,60 y 0,85, respectivamente).

Por ejemplo, si usted tiene 40 años, restaría 40 a 220, lo que le daría 180 ( $220 - 40 = 180$ ).

Multiplicando este número por 0,60 y por 0,85 le daría como resultado 108 y 153 latidos por minuto ( $180 \times 0,60 = 108$  y  $180 \times 0,85 = 153$ ). Por tanto, el ritmo ideal de su corazón durante el ejercicio estaría entre 108 y 153 latidos por minuto.

- Para mejorar la forma física es preferible un ejercicio a media intensidad (entre el límite mínimo y máximo de su ritmo del corazón) durante 30 minutos que un ejercicio muy duro realizado en menos tiempo. Cualquier ejercicio aeróbico, aunque sea poco, es mejor que no hacer nada.



### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Debe consultar a su médico antes de iniciar un programa de actividad física en el caso de que le hayan dicho que tiene la tensión arterial alta, azúcar en la sangre o cualquier otro problema. Algunas enfermedades contraindican el ejercicio físico, como el infarto de miocardio reciente (menos de 6 semanas). Consulte a su médico de familia si cree que padece alguna de ellas.

### ¿Dónde conseguir más información?

- The Patient Education Institute:  
<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/tutorials/exercisingforahealthyheartspanish/hp0591s2.pdf>
- Academia Americana de Médicos de Familia:  
<http://familydoctor.org/x2889.xml>

## 1.10. Cuide su alimentación, cuide su salud

Una alimentación saludable es la base de una vida sana. Existe una relación directa entre el tipo de alimentación y ciertas enfermedades muy comunes, como por ejemplo las enfermedades cardiovasculares (angina de pecho, infarto de miocardio, accidente cerebrovascular, hipertensión arterial), la obesidad, la diabetes mellitus y también muchos problemas del aparato digestivo como el estreñimiento.

### ¿Qué puede hacer?

- Nuestra cocina tradicional posee una excelente calidad nutritiva. Reúne las cualidades de la llamada **dieta mediterránea**, basada en el consumo de legumbres, ensaladas y verduras, aceite de oliva, pescado, pastas, arroz y fruta.
- Para seguir una alimentación sana y equilibrada no hace falta hacer dietas complejas, pero sí deben ser compatibles con sus hábitos y los de su familia. Siga los consejos indicados a continuación:
  - **Use aceite de oliva.** No tome muchas grasas, sobre todo de origen animal.



**Algunas veces al mes:**

Carnes rojas  
Dulces, bollería y azúcares

**Algunas veces a la semana:**

Pescado  
Pollo, huevos y legumbres

**Cada día:**

Pan, arroz pasta y cereales  
Verduras, hortalizas, frutas y patatas  
Leche, queso yogur y aceite de oliva

- **Consuma pan integral y legumbres** para aportar suficiente fibra dietética.
- El **pescado es** preferible a la carne.
- Es más sano cocinar los alimentos hervidos, a la plancha o al horno que fritos.
- No se exceda en el consumo de azúcar.
- Consuma los alimentos cocinados con **poca sal.**
- Si toma bebidas alcohólicas, debe hacerlo de manera sensata y con moderación. Como consumo moderado se entiende **no beber más de 1 o 2 copas por día.**
- Para asegurar un **correcto aporte de calcio** consuma leche o derivados lácteos diariamente.



- Los diferentes tipos de alimentos que nuestro organismo precisa y la frecuencia con que los debe consumir se representan en la **pirámide de la alimentación.**
- Si quiere saber cuánto se acerca o se desvía de estas indicaciones, puede anotar todos los alimentos que consume durante un día, incluidos los que come entre horas, las bebidas alcohólicas y las «tapas».

**RACIÓN MODELO PARA EL ADULTO (por grupos de alimentos)**

Grupo	Alimentos	Frecuencia de consumo	Aprovechable	Cómo se compra
1	Leche o derivados	Diario	600 g	600 g
2	Carne	2 veces/semana	100 g	100 g
	Aves (pollo)	2 veces/semana	100 g	160 g
	Pescado blanco	4 veces/semana	150 g	250 g
	Pescado azul	2 veces/semana	150 g	250 g
3	Legumbres	5-6 veces/semana	80 g	80 g
	Patatas	Diario	300 g	300 g
4	Verduras	Diario	145 g	200 g
5	Frutas	Diario	140 g	200 g
6	Pan	Diario	400 g	400 g
	Arroz y pastas	4 veces/semana	50 g	50 g
	Azúcar	Diario	30 g	30 g
7	Aceite de oliva	Diario	50 g	50 g

Tomada de la Guía para ayudar a promover una alimentación saludable. Grupo PAPPS. [www.papps.org](http://www.papps.org)

## ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si tiene sobrepeso o no alcanza su peso ideal; su médico puede ayudarle a realizar una alimentación equilibrada y a su medida.

## ¿Dónde conseguir más información?

- Guía para ayudar a promover una alimentación saludable: <http://www.papps.org/publicaciones/g4.htm>
- Consejería de Sanidad y Consumo de la Comunidad de Madrid: <http://www.madrid.org/sanidad/ciudadano/consejos/alimentacion/marcos/ffconalim.htm>
- Ministerio de Sanidad y Consumo. Recomendaciones de Nutrición de la SEEN: [http://www.msc.es/Diseno/proteccionSalud/proteccion\\_todos\\_ciudadanos.htm](http://www.msc.es/Diseno/proteccionSalud/proteccion_todos_ciudadanos.htm)



## 1.11. Prevenir es mejor que curar

Muchas de las enfermedades pueden prevenirse o detectarse precozmente. Con este objetivo los médicos de familia y los profesionales de enfermería aconsejan a las personas que adopten estilos de vida saludables o que se hagan pruebas que sirven para prevenir estas enfermedades o para hacer un diagnóstico precoz.

Aproveche sus visitas al centro de salud para solicitar información sobre estas recomendaciones preventivas y para preguntar a su médico cualquier duda al respecto.

### ¿Qué puede hacer?

- Es aconsejable que le miren la **presión arterial** para detectar si usted tiene la presión alta, es decir, si tiene hipertensión arterial. Si tiene menos de 40 años, tómese la tensión una vez cada 4 o 5 años, y si ya ha cumplido los 40 años, una vez cada 2 años.
- Pregunte a su médico de familia si es necesario que le miren su **nivel de colesterol** para saber si lo tiene alto. Si nunca se lo han hecho, pida un análisis antes de los 35 años si es hombre y si es mujer antes de 45 años. Después de estas edades es suficiente con una determinación cada 5 o 6 años.
- **Mantenga sus vacunas al día.** Recuerde que para conservar las defensas contra el tétanos-difteria necesita una vacuna de recuerdo cada 10 años. Los mayores de 65 años o las personas con enfermedades de riesgo deben recibir la vacuna de la gripe y neumococo cada otoño. Si es mujer y puede quedarse embarazada, debe saber si está bien vacunada contra la rubéola. Si tiene alguna enfermedad, pregunte a su médico de familia o a su enfermera si necesita otras vacunas.
- Realice las pruebas de **detección precoz de cáncer** que se le recomienden según su edad y sexo:



- Si es mujer, tiene entre 35 y 65 años y mantiene o ha mantenido relaciones sexuales, acuda a su ginecólogo para que le haga una citología del cuello del útero (test de Papanicolaou). También para conocer cada cuánto tiempo hay que repetirla.
- Si es mujer y ya ha cumplido 50 años, es importante que se realice una **mamografía cada 2 años** para detectar precozmente el cáncer de mama.



### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Las actividades preventivas selectivas han reemplazado el llamado «chequeo» o examen físico anual. Pregunte a su médico de familia sobre otras pruebas para detectar o prevenir otras enfermedades como el cáncer de colon.

### ¿Dónde conseguir más información?

- Programa de actividades preventivas y promoción de la salud (PAPPS): [www.papps.org](http://www.papps.org)
- Agency for Healthcare Research and Quality. Guía para la buena salud de los adultos: <http://www.ahrq.gov/ppip/spadguide/>

## 1.12. Consejos sanitarios para viajar

Si piensa hacer un viaje internacional, planifíquelo con antelación. Tenga en cuenta que se expondrá a nuevas condiciones medioambientales, algo que, junto a la fatiga y al estrés, puede hacerle enfermar.

Los riesgos son diferentes dependiendo del destino y de la duración del viaje, del tipo de alojamiento e higiene de los alimentos que consuma, de las conductas del viajero, de su edad y de su estado de salud

### ¿Qué puede hacer?

- **Vacúnese:** tenga en cuenta que se expondrá a enfermedades que no existen en nuestro país, por lo que debe protegerse. Su médico de familia le informará sobre las vacunas recomendadas y obligatorias dependiendo de los lugares que vaya a visitar y del tipo de viaje. Algunas de estas vacunas sólo las conseguirá en los centros de vacunación internacional. Debe comenzar la vacunación 4 semanas antes de iniciar el viaje para que su organismo produzca las defensas oportunas.
- La malaria o paludismo está muy extendida, y como no se dispone de vacuna, hay que tomar medicación preventiva empezando al menos 1 semana antes de partir.



#### DURANTE EL VIAJE:

- **Cuidado con los alimentos y las bebidas:** en los viajes internacionales, la diarrea es la enfermedad más frecuente. Aunque el grado de riesgo depende de muchos factores, en caso de duda es recomendable seguir una serie de precauciones: evite las verduras crudas y las ensaladas; las carnes y pescados deben consumirse bien cocinados; coma la fruta pelada; tenga cuidado con la repostería y los helados porque se contaminan fácilmente; no consuma leche ni sus derivados sino están debidamente preparados; evite el marisco crudo (almejas, berberechos, coquinas, etc.); beba sólo agua embotellada abierta en su presencia; no admita cubitos de hielo.
- **Cuidado con el sol:** evite exposiciones prolongadas, especialmente al mediodía. Protéjase con un sombrero y gafas de sol y utilice cremas de protección solar.
- **Cuidado con las enfermedades infecciosas:** el sida, la hepatitis B y otras enfermedades de transmisión sexual existen en todos los países del mundo. Si tiene contactos sexuales, utilice preservativo. El material para tatuajes, acupuntura o *piercings* puede estar contaminado y transmitir enfermedades. Si tienen que ponerle una inyección, asegúrese de que las jeringuillas y las agujas son desechables y estén esterilizadas.

- **Cuidado con los mosquitos:** si va a una zona con paludismo, utilice ropa de manga larga y pantalones largos. Evite salir al anochecer y al amanecer. Impregne con repelente las partes expuestas del cuerpo. Utilice insecticidas en las habitaciones. Si las ventanas no disponen de tela metálica, ciérrelas. No olvide tomar la medicación antipalúdica y consulte a un médico en caso de fiebre, sudoración o escalofríos.

#### AL REGRESAR:

Continúe el tratamiento antipalúdico hasta un mes después de la vuelta. Complete las dosis de vacuna pendientes.

### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Algunas enfermedades pueden manifestarse bastante tiempo después del regreso. Si se encuentra mal o tiene fiebre, acuda a su médico de familia e infórmele del viaje realizado.

### ¿Dónde conseguir más información?:

- Ministerio de Sanidad y Consumo. Atención al viajero:  
[http://www.msc.es/Diseno/proteccionSalud/proteccion\\_todos\\_ciudadanos.htm](http://www.msc.es/Diseno/proteccionSalud/proteccion_todos_ciudadanos.htm)
- Viajar sano:  
<http://www.viajarsano.com/viajarsano/viajar/home.htm>

#### PAÍSES CON RIESGO DE PALUDISMO

