

REVISTA

Fundación Garrahan

Nº 14
Diciembre
2023





UN HOGAR LEJOS DEL HOGAR



Más de
32.350

niños, niñas
y adolescentes
alojados

Este importante programa se sostiene con el aporte de padrinos y colaboradores.
¡Gracias a todos los que apoyan esta obra, a quienes nos ayudaron a soñarla,
a construirla y sostenerla!

📍 Pichincha 1731 - CABA ☎ (+54 11) 4308-5229/5236 ✉ casa@fhg.org.ar

Fundación Garrahan

Desde el 21 de marzo de 1988 alentamos las tareas de docencia e investigación, capacitación en recursos humanos y educación continua con el apoyo permanente al Hospital de Pediatría Garrahan y a las distintas regiones del país.

La tarea se realiza a través de distintos Programas que articulan la participación comunitaria. Por ello, desde los más diversos sectores de la población se canaliza la solidaridad hacia nuestra institución, que surge como reconocimiento al fuerte compromiso que se mantiene con la salud de los niños y niñas de todo el país.

Abrimos las puertas e invitamos a quienes desean sumar esfuerzos para apoyar los proyectos.
Cada uno de nuestros pasos se sostiene con gestos solidarios.





PAPELES

1999



TAPITAS

2006



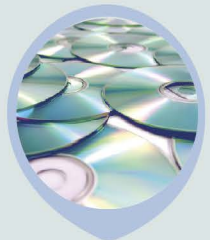
LLAVES

2008



LATITAS

2018



CDS

2019

25 AÑOS EDUCANDO EN VALORES DE SOLIDARIDAD Y CUIDADO DEL AMBIENTE



Los **papeles, tapitas, llaves, latitas aplastadas, cds y dvds, y otros reciclables** son separados y donados a nuestra Fundación.



El material se acondiciona y clasifica para obtener mayor beneficio.



Las empresas recicladoras retiran el material.



Con el material ya procesado **se fabrican diferentes productos.**



A través de la venta de productos identificados, **obtenemos recursos económicos** que se aplican a distintos programas de nuestra institución y a Hospital Garrahan.



Disponibles en la Tienda Solidaria de
Fundación Garrahan, Easy y Pardo.

Agradecemos el compromiso solidario de todos nuestros colaboradores y valoramos la dedicación de los referentes voluntarios de todo el país.

¡Gracias por
Sumarte al
Programa!



¿SABÍAS QUÉ?

El material que ya recuperamos equivale a

136.000
toneladas



11

canchas de
fútbol llenas



2.924.400.000

de tapitas de plásticas.
Podríamos hacer un camino de 87.732 km.

¡Más de dos vueltas a la tierra!



1.194
Puntos de
Recolección



13.200
Donantes
históricos



600
Ciudades



250
Tapicorazones



2 Guinness
World Records



Destrucción de lotes puntuales

En caso de poseer lotes puntuales con gran cantidad de papel, como por ejemplo, archivos, publicaciones especiales en desuso, folletos viejos o papelería desactualizada, desde Fundación Garrahan contamos con logística especial y servicio de destrucción gratuito.



De tener espacio físico para acumular un mínimo estipulado Fundación Garrahan cuenta con **logística propia** para realizar retiros a domicilio en CABA o GBA.

De no cumplir con el mínimo contamos con **Puntos de Recolección** a lo largo de todo el país donde pueden acercar sus donaciones.



Declarado de interés público
por el **Senado de la Nación**

Declarado de interés ambiental y
social por la **Legislatura de CABA**

CONOCÉ MÁS



Encontrá los puntos de recolección y
otros materiales reciclables para
donar en:

🌐 www.vaporlospibes.org.ar
☎ (+54 11) 2152 - 5820 al 23
✉ inforeciclado@fhg.org.ar

Editorial



Dra. Silvia Kassab

Directora Ejecutiva
Fundación Garrahan

¡Esta edición es especial!, aparecerá casi al finalizar el año, con lo que significa y convoca en estos días.

Es tiempo de recordar las tareas que logramos concretar, de fortalecer nuestros lazos y vínculos con quienes nos ayudan a que cada concreción sea un objetivo alcanzado, tiempo de planificar y priorizar próximas acciones que dan sentido a nuestra esencia institucional y tiempo de reflexionar con la escucha precisa, que permita mejorar en respuestas oportunas, siempre centradas en los pacientes, sus familias y en el equipo de salud, para favorecer su actualización en el conocimiento y fundamental colaboración en el sostén y desarrollo de nuestro querido Hospital, así como su trabajo en red con los hospitales de nuestro país.

Gracias a las empresas y los padrinos, a los profesionales que acompañan, a la comunidad que inspira nuestras energías y al equipo de trabajo de Fundación Garrahan que suma esfuerzos en cada logro.

¡Felices Fiestas!

Silvia Kassab

3 Y 4 de noviembre

“Congreso Internacional de Autismo y Neurodiversidad”



3 y 4 de noviembre

“Congreso Internacional de Autismo y Neurodiversidad”



Con la participación de expertos nacionales e internacionales, se llevó a cabo el Congreso Internacional de “Neurodiversidad y Autismo, un camino, no un veredicto” organizado por Fundación Garrahan conjuntamente con Actualizados y en colaboración con CIE (Centro de Integración Escolar).

El Congreso comenzó con un escenario de Simulación, presentado por Nadir Ayrad, especialista en el tema, en el que pudimos observar un caso donde los “padres” de un chico llamado Sebastian asistían a consulta con un profesional, en este caso, el **Dr. Barry Prizant**, especialista en Autismo proveniente de los EE.UU, autor del libro “Uniquely Human”. La idea, era que mediante la Simulación, el numeroso público asistente al Congreso pudiese percibir cuál debería ser la mejor manera que un profesional, consultado sobre TEA, debe llevar a adelante esta situación. Al terminar el caso, el Dr. Barry Prizant explicó a la audiencia que sus pacientes, a lo largo de los años, no solamente le enseñaron sobre autismo, sino que además, sobre resiliencia, y cómo superar las barreras; “son personas sorprendentes”, expresó. En el pasado, “la gente sólo miraba lo que estaba mal o era diferente, centrándose únicamente en los problemas y desafíos. El concepto de “Uniquely Human”, expresado en mi libro, también tiene en cuenta las cualidades positivas, incluidas las fortalezas del niño o niña; esto es muy importante para su salud mental, y para desarrollar relaciones de confianza, siendo de igual importancia para los adultos autistas”, manifestó.

A continuación, se presenta la entrevista exclusiva realizada al Dr. Barry Prizant en el marco del evento.

Dr. Barry, en la conferencia, a través de un escenario de simulación, mostró la forma en la que los profesionales deben involucrarse con los padres de niños y niñas autistas, ¿qué puede decirnos sobre esto?

B.P.: Intenté demostrar dos formas diferentes de revelar el diagnóstico de un niño o niña a sus padres. La primera forma fue muy fría y clínica, en la que di el diagnóstico, pero no respondí a las reacciones emocionales de los padres, especialmente a las de la madre. En el segundo ejemplo, demostré cómo un diagnóstico que cambia la vida de la familia se puede dar con respeto, esperanza y reconociendo las fuertes emociones que sienten los padres cuando escuchan el diagnóstico de autismo. Veo esto como el comienzo de la construcción de una relación de confianza, que los padres recordarán por el resto de sus vidas.

¿Por qué es importante que los padres visiten al médico lo antes posible en caso de niños o niñas autistas?

B.P.: Las investigaciones nos dicen que cuanto antes podamos comenzar con las terapias y el apoyo familiar, mejor les irá a los niños, niñas y a las familias a largo plazo. Es una época muy frágil y confusa para los padres, y sentirse aislados les provoca mucho estrés. Pero si sienten que su hijo o hija recibirá apoyo, y que ellos recibirán apoyo para criarlo, para la familia el proceso será mucho menos aterrador.

¿Cómo pueden los padres detectar el autismo en sus hijos o hijas y cómo pueden lidiar con ello?

B.P.: Hay muchas listas de verificación que indican los patrones de comportamiento que pueden indicar que un niño o niña está en el espectro del autismo, desde la edad de 1 o 2 años. Estos, generalmente incluyen elementos como retraso en el lenguaje, dificultad para mirar a la cara a las personas, participar en comportamientos repetitivos, como mecerse y concentrarse más en objetos o juguetes que en las personas. Algunos niños y niñas muestran sensibilidades sensoriales, como respuestas inusuales al sonido o al tacto. Para ayudar a un niño o niña a desarrollar su potencial es importante que los padres colaboren con profesionales. También, para los padres, resulta útil comprender que las actividades cotidianas de la familia, no pueden ayudar al desarrollo del niño o niña, ya sea en el juego, a comunicarse más eficazmente y a comprender cómo participar en actividades con otros niños, niñas y adultos.

Si un hijo o hija tiene autismo, puede ser útil hablar con otros padres sobre esta condición... ¿cuál es su opinión al respecto?

B. P.: Esto es muy importante y, a menudo, recomiendo a los padres que se conecten con otras familias, y muchas veces, les ayudo a establecer esas conexiones. Otros padres, están muy avanzados en este viaje, y han aprendido mucho, pudiendo compartir toda su experiencia con los padres de niñas y niños más pequeños. Esto también los ayuda a sentirse mucho menos aislados y, en muchos casos, trabajan juntos para defender a sus hijos e hijas, y para ayudar a las escuelas a hacer un mejor trabajo con estos niños y niñas.

¿Cómo pueden los padres resolver los problemas de comunicación con los niños y niñas autistas?

B.P.: Es importante que los padres obtengan orientación de profesionales, como psicopedagogos, terapeutas, psicólogos, entre otros, que puedan ayudarlos a comunicarse más eficazmente con sus hijos e hijas. Poder comunicarse exitosamente y ayudarlos a comunicarse es una de las mayores preocupaciones que tienen los padres. La orientación profesional es muy importante, pero ahora también existen muchos libros y recursos en línea, que ayudan a los padres a lograr una comunicación más eficazmente con sus hijos e hijas, a través de actividades cotidianas, además de terapias especiales.

¿Cuál es la importancia del lenguaje visual para los niños y niñas autistas?

B.P.: Muchos niños y niñas autistas procesan mucho mejor la información visual que la información auditiva como lo es el habla. Las personas autistas suelen entender más fácilmente las

fotografías, las imágenes, los iconos y la palabra escrita que la hablada. Los elementos visuales también se pueden utilizar de muchas maneras diferentes, como calendarios con imágenes, y para ayudar a los niños a aprender formas de calmarse cuando están molestos o emocionados. Cualquier terapia o programa de calidad para niños y niñas autistas debe utilizar muchos apoyos visuales para facilitar la comunicación y ayudarlos a mantenerse bien regulados emocionalmente.

¿Por qué según su libro los niños y niñas autistas son "seres humanos únicos"?

B.P.: Yo utilizo este término porque los niños, niñas y adultos autistas pueden aprender de manera diferente, ya que las conexiones en sus cerebros se producen de manera diferente; pero siguen siendo humanos, experimentan las mismas emociones y sentimientos que todos nosotros. Con demasiada frecuencia, en el pasado, la gente sólo miraba lo que estaba mal o era diferente, centrándose únicamente en los problemas y desafíos.

El concepto de Uniquely Human también tiene en cuenta las cualidades positivas, incluyendo las fortalezas del niño o niña. Esto es muy importante para la salud mental de los niños y niñas, para desarrollar relaciones de confianza, y es algo que es igualmente importante para las personas adultas autistas.

Dr. Barry, Ud. expresó que el autismo "es un viaje y no un veredicto"... ¿cuál es su reflexión al respecto?

B. P.: Existe un gran potencial para el desarrollo de los niños y niñas autistas, así como para el crecimiento de su familia. Utilizo la frase "es un viaje y no un veredicto" porque los niños, niñas y las familias cambian y crecen constantemente; y sus experiencias en la vida también cambian con el tiempo. En el pasado, el autismo se describía como una tragedia, como si no se pudiera hacer nada para ayudar al niño o niña, que la familia sólo experimentaría estrés y sentimientos negativos hacia su hijo o hija. Este no es el caso, y nosotros vemos a muchos niños y niñas, incluso aquellos más gravemente afectados por su autismo, lograr grandes avances y cosas en la vida, que nadie hubiera esperado. Las familias también crecen de manera similar, se vuelven más compasivas y, a menudo, retribuyen ayudando a otros padres, o convirtiéndose ellos mismos en terapeutas y maestros.



Barry M. Prizant

Ph.D., CCC-SLP

Adjunct Professor, University of Rhode Island, Kingston, RI, Director, Childhood Communication Services - Keynote Speaker, Clinical Scholar, International Consultant, Author, Podcast Co-producer and co-host

Fiestas y pirotecnia

¿Cómo evitar incidentes por pirotecnia en las Fiestas?



El uso de pirotecnia puede provocar situaciones catastróficas para la vida de niños, adolescentes y adultos. "Hoy en día se habla de incidentes que provocan lesiones, y estos sí pueden evitarse", expresó el Dr. Santiago Laborde, Jefe de Clínica del Servicio de Cirugía Plástica Quemados en el Hospital Garrahan.

En primer lugar, debemos revisar el concepto de accidente. Los accidentes no pueden evitarse y por eso muchas de las situaciones que se denominan como accidentes no lo son. Respecto de las quemaduras por el uso de pirotecnia, lo cierto es que el consejo a dar es no usarla, ya que hasta el que creemos más inofensivo puede provocar situaciones catastróficas para la vida de uno o de muchos. El uso de pirotecnia debería ser exclusivo de personal especializado, quienes conocen los riesgos y toman las precauciones debidas, tanto en la manipulación como en el almacenamiento y el transporte de los mismos.

Hemos tenido muchos casos en el Hospital Garrahan, pero han disminuido en los últimos años. No existen demasiados registros para establecer que han disminuido los casos realmente, una posibilidad

es que anteriormente las personas concurrían a centros especializados y ahora se atienden en centros periféricos.

En la Unidad de Quemados del Hospital Garrahan se internan pacientes con quemaduras graves y críticas. Habitualmente, las quemaduras por pirotecnia son de poca cuantía en referencia a la extensión, siendo de manejo ambulatorio.

Secuelas invalidantes

Si bien son de poca extensión, las quemaduras pueden ser graves por la profundidad y los daños funcionales, los cuales pueden dejar secuelas invalidantes. Estas suelen requerir tratamiento quirúrgico en el momento posterior inmediato a la lesión, siendo lesiones comparables a explosiones y heridas de guerra más que a quemaduras.

Para graficar, hemos atendido internados por mucho tiempo, por ejemplo pacientes muy pequeños que sufrieron quemaduras críticas por el ingreso a la vivienda de cañitas voladoras y dispositivos que se elevan por efecto del aire caliente, provocando, al caer sobre la vivienda o dentro de ella, el incendio de las mismas. Suele ser habitual la amputación parcial de dedos y otras lesiones graves de mano.



Primeros auxilios

Ante el caso de un incidente por pirotecnia, las primeras medidas a llevar a cabo son las siguientes:

***Aplicar frío local** con un paño o gasas limpias y cubrir la lesión (no aplicar hielo ni poner al paciente bajo la ducha de agua fría).

***Comprimir la lesión** en caso de haber sangrado.

Dónde llevar al accidentado

Lo aconsejable es llevar al niño o niña al centro de atención más cercano al lugar donde se produjo el incidente. Allí los agentes de salud deberían realizar una evaluación para decidir la necesidad de derivación o posibilidad de atención en el lugar.

¿Qué puede ocasionar la quemadura por pirotecnia?

La pirotecnia puede producir desde una leve quemadura hasta quemaduras críticas que ponen en riesgo la vida del paciente, las cuales pueden requerir de internación prolongada y varias cirugías. Algunas lesiones pueden ser múltiples y algunas provocar amputaciones parciales o totales de áreas corporales funcionales, siendo las más frecuentes las manos y la cara. Así también pueden provocar quemaduras en forma indirecta al incendiar la ropa o viviendas.

Tratamientos

Varía mucho de acuerdo al tipo de lesión, siempre siguiendo las indicaciones médicas. Habitualmente, requieren también el posterior tratamiento de las cicatrices y terapia kinésica durante tiempo prolongado.

Destacados

“Respecto de las quemaduras por el uso de pirotecnia lo cierto es que el consejo a dar es no usarla”

“En la Unidad de Quemados del Hospital Garrahan se internan pacientes con quemaduras graves y críticas”

“Las quemaduras pueden ser graves por la profundidad y los daños funcionales”

Tiempos de magia

Navidad con las familias de Casa Garrahan



REGALÁ CON EL CORAZÓN

Ayudemos juntos a Casa Garrahan

Donde se reciben niños, niñas y adolescentes con sus familias
para completar diagnósticos y tratamientos.



Mimo & Co

Tienda Solidaria

FUNDACIÓN GARRAHAN

Estas fiestas obsequiá regalos solidarios y ecológicos

¡Una Manera diferente de colaborar!



¡Hola!

Estamos felices de contarte que llegaron nuestros Eco regalos.

Si querés hacer o hacerte un regalo diferente y, además, seguir acompañando a Fundación Garrahan, nuestros productos son ideales para vos: 100% ecológicos, confeccionados con materiales reciclados y reciclables.

Conseguirlos es muy fácil, solo tenés que ingresar a nuestra tienda online: **www.tiendafundaciongarrahan.org.ar**, la cual cuenta con envío a todo el país. Y si residís en Capital Federal, podés recibirlos en el día.



Jornada 1000 días:

Crianzas comunitarias en corresponsabilidad



En el Hospital Garrahan, se llevó a cabo la Jornada 1000 días: Crianzas comunitarias en corresponsabilidad en el marco de la primera celebración del Día Internacional de los Cuidados. El objetivo de esta ley es garantizar los derechos de las personas y las comunidades en el marco del transcurso de embarazos, partos y los primeros años de vida.

Con un auditorio completo, se llevó a cabo la Jornada Crianzas, Cuidados y Estado en el auditorio del Hospital Garrahan. Se presentaron dos paneles de especialistas que pusieron sobre la mesa cada uno de los componentes de la Ley 1000 días, destinada a realizar un trabajo intersectorial que garantiza los derechos desde una mirada diferente a la que se venían trabajando. El primero de ellos tuvo como eje central las crianzas, los cuidados y el Estado, como garante de estas políticas públicas. El Plan 1000 días es una política estratégica del Estado Nacional, que tiene como objetivo la atención y cuidado integral de la salud durante el embarazo y la primera infancia.

Reconoce la gestación, el nacimiento, la crianza y el cuidado de niñas y niños como una responsabilidad pública, comprometiéndose a las distintas áreas y niveles de gobierno en una acción conjunta, bajo una mirada integral de cursos de vida y con perspectiva de derechos.

En este marco, Jaqueline Goñi, profesional nutricionista, Responsable del área de alimentación de Casa Garrahan, explicó a los presentes que la Casa, brinda alojamiento y contención a niños, niñas y adolescentes junto a sus acompañantes, quienes se encuentran en tratamiento ambulatorio en alguno de los tres Hospitales Pediátricos de la Ciudad de Buenos Aires (Hospitales Garrahan, Gutiérrez y Elizalde) y no requieren internación; Es un aporte al Sistema de Salud, optimizando sus recursos en la labor asistencial. Y al día de hoy, más de 31.500 pacientes derivados de los Servicios Sociales de dichos Hospitales se alojaron en ella.

En Casa Garrahan se brinda hospedaje y contención, priorizando la calidad de cuidado al paciente y su acompañante, valorando el impacto de la enfermedad sobre sus necesida-

des, preservando la buena relación parenteral, la posibilidad de conformar lazos de compañerismo y apoyo social, manteniendo su escolaridad y el aprendizaje de pautas sociales de higiene y convivencia.

Según un relevamiento realizado sobre los ingresos a la Casa, en el último año, las provincias de Buenos Aires, Santiago del Estero, Chaco, Tucumán y Entre Ríos fueron las predominantes en porcentaje de ocupación de habitaciones y, en relación con las edades de los pacientes, hubo un 21% en ese período que abarca los primeros 1.000 días, clave para la salud a lo largo de la vida. Detalló que desde el área de alimentación, se trabaja en forma asociada a la diversidad de patologías complejas, en forma conjunta con los profesionales de la salud de los hospitales de referencia, permitiendo al paciente mantener un continuo en su historia alimentaria nutricional; realizando un seguimiento que incluye adecuación y educación alimentaria, brindando un enfoque especial dentro del período de los 1.000 días, ya que el rápido crecimiento y desarrollo de sus organismos en ese lapso conlleva requisitos nutricionales específicos para cada una de estas etapas.

Además, se prioriza la adecuación al momento biológico, gustos, hábitos, situación socioeconómica y dietoterápica según las patologías de los pacientes, poniendo énfasis en la educación brindada a los acompañantes, acercándoles asesoramiento, educación y puesta en práctica de todos los matices que pueda tener la alimentación de los pacientes en tratamiento ambulatorio, siendo los mismos acompañantes de los pacientes quienes ejecutan y ponen en práctica sus habilidades, teniendo en cuenta la adecuación de los recursos disponibles en el retorno a sus hogares.

iFelices vacaciones!

Cuidados para los más pequeños en temporada estival

El verano suele ser esperado por los niños, niñas y jóvenes con gran entusiasmo por las vacaciones, el tiempo de ocio, las salidas y los juegos al aire libre. Los días de alta temperatura y humedad (ola de calor) pueden transformarse en un gran riesgo para la salud, por lo que debemos informarnos, estar atentos y tomar las medidas necesarias de prevención.



¿Qué sucede cuando hace calor o mucho calor?

El cuerpo, a través de la transpiración intenta disipar el calor que genera, aumentando la circulación en la piel, aunque este mecanismo no es muy útil en los días muy calurosos. Si le es posible hacerlo, el niño o niña se desabriga, busca lugares frescos y ventilados, e ingiere más agua. Los bebés, niñas y niños más pequeños, dependen de la ayuda de un adulto para esto. Cuando hace mucho calor, el cuerpo tiene dificultades para regular su temperatura y esta puede elevarse (más de 37° medida en la axila) por deshidratación, agotamiento del mecanismo natural del sudor y desajuste del centro cerebral que controla la temperatura corporal. Si esto ocurre, sobreviene el agotamiento por calor, y de persistir, más grave aún, el golpe de calor.

¿Cuáles son los síntomas del AGOTAMIENTO POR CALOR?

Sudoración excesiva, en los bebés puede verse la piel muy irritada por el sudor en el cuello, pecho, axilas, pliegues del codo y la zona del pañal (sudamina); piel pálida y fresca; sensación de calor sofocante; sed intensa y sequedad en la boca; calambres musculares; agotamiento, cansancio o debilidad; dolores de estómago, inapetencia, náuseas o vómitos; dolores de cabeza; irritabilidad (llanto inconsolable en los más pequeños); mareos o desmayo.

¿Qué hacer si un niño o niña padece agotamiento por calor?

- Ofrecerle agua fresca (también agua con ½ cucharita de sal por litro).
- Ofrecerle con más frecuencia el pecho a los lactantes.
- Trasladarlo a un lugar fresco y ventilado, si es posible con aire acondicionado frío.
- Desvestirlo.
- Ducharlo o mojarle todo su cuerpo con agua fresca.
- Aquietarlo y ponerlo a descansar.
- Consultar a su pediatra o a un Centro de Salud.

¿Cuáles son los síntomas del GOLPE DE CALOR?

- Temperatura del cuerpo 39° o mayor (medida en la axila).
- Piel roja, caliente y seca (se agota la transpiración).
- Agitación.
- Dolor palpitante de cabeza.
- Vértigos, mareos y desorientación.
- Delirios, confusión o pérdida de conocimiento.
- Convulsiones.

¿Qué hacer ante un golpe de calor?

- Llamar inmediatamente a un servicio de emergencia o ir hasta el Centro de Salud más cercano.

- Llevar al niño o niña inmediatamente a un lugar fresco y ventilado, si es posible con aire acondicionado frío.
- Quitarle la ropa y enfriarlo rápidamente, mojando con agua fría todo el cuerpo.
- Si está consciente, darle de beber agua.

¿Qué no hacer?

- No se debe administrar medicamentos antifebriles (no son útiles en esos casos y pueden empeorar al niño).
- No se debe friccionar la piel con alcohol (causa intoxicación).

¿Quiénes tienen mayor riesgo ante un golpe de calor?

- Los menores de 5 años y más aún los menores de 1 año.
- Las personas con enfermedades crónicas, cardíacas, renales, mentales o neurológicas.
- Los niños y niñas con fiebre por otra causa o diarrea.
- Los niños y niñas con diarrea.
- Los niños y niñas con obesidad.
- Los niños y niñas con desnutrición.
- Las personas con la piel quemada por el sol.
- Las personas que usan y abusan de bebidas con alcohol y drogas.

Con ellos, se deben aumentar las medidas de prevención, estar muy alertas para detectar la presencia de estos síntomas y en este caso, o ante la duda, no demorar la consulta médica.

¿Cómo prevenir un golpe de calor?

Cuidar la hidratación y la alimentación:

- Dar a los niños y niñas agua o jugos naturales en forma frecuente sin esperar a que los pidan.
- En el caso de lactantes, darle el pecho más seguido.
- No ofrecer bebidas con cafeína o azúcar en exceso.
- No ofrecer bebidas muy frías (causan dolor de estómago).

- No ofrecer líquidos ni comidas calientes o pesadas.
- Incorporar sal en mayor cantidad que lo habitual.

Buscar diferentes maneras de refrescar el cuerpo:

- Bañarlos o mojarles todo el cuerpo con mayor frecuencia.
- Proponer actividades tranquilas y evitar juegos que los hagan transpirar demasiado.
- Evitar que estén expuestos al sol, menos aún en horario del mediodía o a la tarde temprano.
- Si deben estar bajo el sol, ponerles sombrero de ala ancha, usar protectores solares (factor 30 o mayor) y hacer frecuentes descansos a la sombra.
- Procurar que permanezcan en lugares frescos y ventilados.
- Si están en casa, usar ventiladores teniendo en cuenta que no son suficientes para refrescar cuando la temperatura ambiente es demasiado elevada.
- De ser posible, estar por momentos en ambientes con aire acondicionado frío, en su casa o en lugares públicos que lo posean.
- Vestirlos con ropa holgada, liviana, de algodón y colores claros.
- Nunca los deje dentro de un vehículo estacionado y cerrado, aunque se encuentre a la sombra.

Indicaciones para los jóvenes y adolescentes:

- No consumir bebidas con alcohol, ya que aumentan la temperatura corporal y las pérdidas de líquido. No es conveniente tomar cerveza ante la sed y el calor.
- Evitar esfuerzos físicos o actividades deportivas exigentes.
- Mejor reunirse y charlar con amigos, escuchar música o leer.
- Sentarse y descansar cuando sientan mareos o fatiga.
- Recordar las recomendaciones generales sobre la hidratación, alimentación y refrescar el cuerpo.



Diarreas de verano.

Las altas temperaturas son caldo de cultivo para la reproducción de virus y bacterias. Por eso, infecciones como las diarreas se vuelven más frecuentes en bebés, niños y niñas durante este período.

Principales cuidados y cómo actuar frente a los síntomas.

El Hospital Garrahan, brinda una serie de recomendaciones para prevenir las diarreas en bebés, niñas y niños.

Las diarreas son infecciones, cuya prevalencia aumenta en verano, causadas principalmente por la contaminación del agua o la incorrecta manipulación de los alimentos. Una de las causas más frecuentes de las diarreas está ligada al **uso del agua**; la contaminación del agua se traslada a los alimentos. **“Si no se cuenta con agua segura, una de las opciones es hervirla, dejarla enfriar o echarle gotas de hipoclorito de sodio – lavandina- para clorarla”**, recomienda Pablo Barvosa, jefe de Mediano Riesgo del Hospital Garrahan.

Por otra parte, la mala cocción de los alimentos puede permitir el ingreso de distintas enterobacterias, entre las cuales se destaca la *escherichia coli*, causante de una diarrea sanguinolenta, que provoca insuficiencia renal aguda, y se manifiesta en la población infantil como Síndrome Urémico Hemolítico (SUH). La mitad de los casos de SUH en el mundo ocurren en Argentina, siendo la causa de insuficiencia renal (IRA) más frecuente en niñas y niños.

La contaminación también puede generarse, por ejemplo, al utilizar el mismo cuchillo en la carne cruda y cocida.

Cuando un bebé, niña o niño cursa el primer día de diarrea,

se aconseja asistir a un Centro de Salud, sobre todo si es muy profusa. Las y los bebés tienden a deshidratarse más fácilmente. “Cuanto más precoz sea la consulta es mejor, porque ya se pueden dar las indicaciones para que vayan actuando rápidamente”, indicó Barvosa.

Ante la aparición de la diarrea, es primordial controlar que la persona se mantenga bien hidratada y que respete estrictamente la dieta indicada por la o el pediatra. También es fundamental que no deje de comer, inclusive incorporando alimentos ricos en sodio. El proceso, habitualmente, dura entre siete y diez días.

Las principales sugerencias para evitar las diarreas son: cocinar completamente los alimentos —especialmente carnes y huevos—, evitar la contaminación cruzada, separar los crudos de los cocidos, mantener limpio el lugar donde se cocina, controlar las fechas de vencimiento, conservar su refrigeración, utilizar agua segura para lavar las frutas y verduras y para cocinar.

Protección Solar.

Los chicos suelen pasar mucho tiempo jugando al sol y eso los vuelve más propensos a sufrir quemaduras o golpes de calor. Es importante comenzar la prevención de las quemaduras solares en los primeros años de vida ya que los efectos de las radiaciones ultravioletas se acumulan a lo largo de toda la vida. Se calcula que en los primeros 20 años una persona recibe aproximadamente el 80% de la radiación solar que recibirá en toda su vida.



¿Qué son los rayos UVA y UVB?

Son radiaciones ultravioletas emitidas por el sol. También las lámparas de bronceado y las camas solares emiten radiaciones que son dañinas para la salud de la piel y para los ojos, exponiéndolos al riesgo de cataratas.

¿A partir de qué edad se pueden utilizar protectores solares?

A partir de los 6 meses de edad se aprueba el uso de protectores solares. Además, se recomienda no exponer de manera directa al sol a los menores de 1 año.

¿Qué otras medidas deben tomarse para preservar a los bebés de los rayos solares?

Las recomendaciones con respecto a la exposición solar son iguales en adultos y niños y niñas, no importa la edad, en todo el mundo:

Estar preferentemente a la sombra.

- Evitar el sol al mediodía (entre las 10 hs. y las 16hs.).
- Usar ropa como protectores del sol (gorros, sombreros, anteojos, remeras).
- No exponer al sol en forma directa a menores de 1 año.
- A partir de los 6 meses de vida se pueden usar protectores solares para situaciones en las que estén expuestos al sol ocasionalmente.
- Usar cremas con factor de protección solar mínimo de 15, de amplio espectro (contra UVA y UVB), cubriendo la totalidad de la piel expuesta y renovándola cada 2 horas, o bien después de meterse al agua o si transpiró.
- Recordar que las nubes dejan pasar el sol, que la arena, el agua y la nieve aumentan su acción.
- No se aconseja el uso de camas solares.

¿Qué consecuencias produce la exposición habitual y persistente al sol sin la adecuada protección?

El efecto agudo del daño solar es la quemadura solar. Puede tener distintos grados de severidad, desde un enrojecimiento doloroso que mejora de 3 a 5 días, así como también lesiones más graves, que pueden incluir fiebre, escalofríos, cefaleas, malestar, náuseas y hasta delirio. El cáncer de piel y el envejecimiento prematuro de la piel son las principales consecuencias que tiene la exposición solar persistente y sin la protección adecuada. La exposición solar es responsable de hasta el 90% de los cánceres de piel. Las personas minimizan estos riesgos porque los efectos nocivos no se sienten de inmediato. Tomar sol en exceso es siempre una conducta riesgosa, aunque los efectos se evidencien más tardíamente en la vida de las personas.

tos nocivos no se sienten de inmediato. Tomar sol en exceso es siempre una conducta riesgosa, aunque los efectos se evidencien más tardíamente en la vida de las personas.

¿Y el protector solar?

El protector solar es una medida de protección, pero no es suficiente. No hay que confiarse del protector solar solamente. Es necesario además, tomar otras medidas de protección como evitar el sol del mediodía, elegir estar a la sombra, usar gorros y remeras.

¿Qué protector solar es más recomendable?

Recomendamos una consulta al dermatólogo o al pediatra para la elección de protector solar adecuado según el tipo de piel y el grado de exposición solar para cada persona.

Los de amplio espectro que protegen contra los UVB y UVA, acción que debe estar expresamente consignada en el producto. El factor de protección solar mínimo es de 15 y en los niños y niñas en general se utilizan factores de protección mayores.

¿Cuándo debe usarse el protector solar?

Siempre que el niño o niña esté al sol es necesario protegerlo, ya sea que esté en la pileta, la plaza, la montaña, el patio de la casa o del colegio. Incluso en días nublados, las nubes dejan pasar el 75% de los UVA. Además, en la playa, el agua como la arena reflejan los rayos y aumentan su efecto, al igual que sucede en la nieve.

¿Cómo debe aplicarse el protector solar?

Aplicar una capa generosa al exponerse al sol sin olvidar ninguna parte del cuerpo incluyendo el cuello, las orejas y la planta de los pies. Renovarlo frecuentemente cada 2 hs y luego de meterse al agua o en caso de transpiración abundante.

¿En qué se diferencian los filtros o protectores solares de las pantallas solares?

Cuando encontramos en los protectores la indicación "pantalla total", se está refiriendo a un protector de alto poder de protección, pero nunca de una barrera imposible de pasar por las radiaciones.

- Fuentes:

Sociedad Argentina de Pediatría
Hospital Garrahan



Segunda Edición del Concurso

Potenciá tu Proyecto



Potenciá tu proyecto

Podrán participar Organizaciones Sin Fines de Lucro, Asociaciones Civiles, Instituciones y Entidades de Salud, Religiosas y Educativas, cuya **misión se base en el trabajo relacionado con la Salud y Educación de todo el país.**



Tenés tiempo hasta el 31 de Enero de 2024

Fundación Garrahan, junto a Fundación IRSA, te invitan a participar del Concurso "Potenciá tu Proyecto", que tendrá vigencia a partir del 6 de noviembre de 2023 hasta el 31 de enero de 2024, inclusive.

Destinatarios

El mismo está destinado a organizaciones de la sociedad civil, y podrán participar Organizaciones Sin Fines de Lucro, Asociaciones Civiles y Entidades de Salud, Religiosas y Educativas, cuya misión se base en el trabajo relacionado con la Salud y Educación de todo el país.

Objetivos

El Concurso tiene como objetivo principal desarrollar proyectos afines a la Salud y Educación sobre alguno de los siguientes ejes:

- 1) Capacitación: Formación e integración de redes con acciones en territorio.
- 2) Innovación: Incorporación de herramientas digitales en la metodología de trabajo.

Premios

Se entregarán dos premios de ARS 1.400.000 a cada uno de los proyectos ganadores para su implementación.



Recetas ricas para estas fiestas

Pionono:

¡Aptas para personas celíacas!



Pionono

1. Mezclar la harina sin gluten con la goma xántica y tamizarla.
2. Batir los huevos, la miel y el azúcar hasta alcanzar la consistencia de merengue.
3. Agregar la harina en forma de lluvia a la mezcla de los huevos mientras se continúa batiendo durante 10 segundos más hasta que se incorpore a la preparación.
4. Enmantecar la placa y colocar por encima el papel manteca, que a su vez, debe estar enmantecado.
5. Colocar la preparación en el molde y distribuirla uniformemente con una espátula.
6. Llevar a horno durante 15 minutos.
7. Desmoldar una vez tibio. Colocar por encima del pionono papel film, dar vuelta la preparación y despegar el papel manteca lentamente.
8. Desmoldar una vez tibio. Colocar por encima del pionono papel film, dar vuelta la preparación y despegar el papel manteca lentamente.

El relleno puede ser tanto dulce como salado.

*Dulce: dulce de leche, merengue, crema, frutillas, chocolate, etc.
Salado: mayonesa o salsa golf, atún o jamón, queso, morrón, aceitunas, huevo, etc.*

Ingredientes

3 huevos
30 gramos de azúcar
1 cucharada de miel

30 gramos de harina sin gluten
1/4 cucharadita de goma xántica
Manteca para molde

Recetas saludables

Galletitas:



Galletitas

1. Batir el aceite con el azúcar y la esencia o ralladura. Agregar de a uno los huevos mientras se continúa batiendo.
2. Mezclar la harina sin gluten, el polvo leudante y la goma xántica y agregar a la preparación.
3. Amasar hasta que la masa quede lisa y homogénea.
4. Estirar y cortar de diferentes formas las galletitas.
5. Hornear a temperatura moderada durante 15 minutos.
6. Dejar enfriar y espolvorear con azúcar impalpable o cacao permitido.

Ingredientes (35 a 50 unidades)

Harina sin gluten 450 g.
Polvo leudante 2 cdts.
Goma xántica 1 cdta.
Huevos 2 u.
Azúcar 300 g.
Aceite 2 pocillos.
Esencia de vainilla, ralladura de cáscara de limón/ naranja c/n.
Opcional: azúcar impalpable y/ o cacao para decorar.

Recetas saludables

Crumble de manzana:



Crumble de manzana

Para el arenado

1. En un bol colocar la manteca fría cortada en cubitos pequeños, la harina y el azúcar e integrarlos hasta formar un arenado.

Para el relleno

1. Pelar y cortar las manzanas en láminas finas y colocarlas en una fuente apta para horno y espolvorearlas con azúcar. Agregar canela o ralladura de limón a gusto.

2. Llevar a horno moderado durante 15-20 minutos hasta que las manzanas se ablanden.

3. Retirar del fuego y colocar el arenado sobre las manzanas precocidas. Llevar nuevamente al horno moderado durante 30 minutos hasta que los grumos estén dorados.

4. Retirar y enfriar. Se puede servir tibio o frío. Si se desea se puede acompañar con una bocha de helado de crema o crema chantilly.

Ingredientes

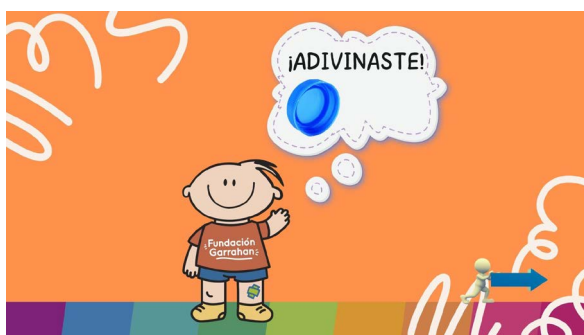
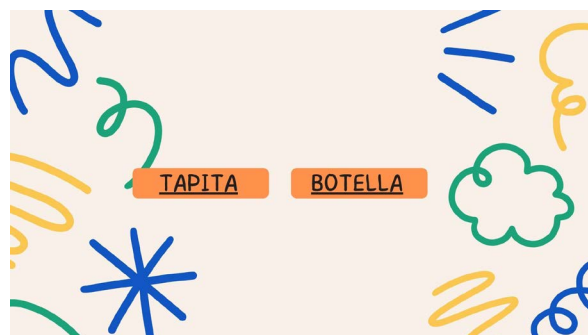
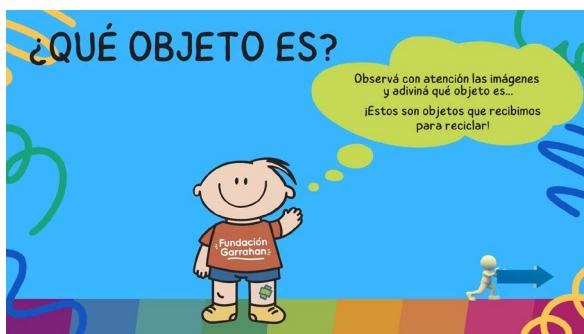
Para el arenado

Harina sin gluten 300 g.
Azúcar 200 g.
Manteca 100 g.

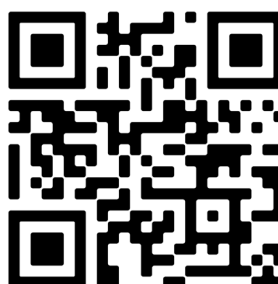
Para el relleno

Manzanas 1 kg.
Azúcar 50 g.
Ralladura de limón o canela c/n.
Optativo: bocha de helado de crema o crema chantilly.

Juegos Juampi

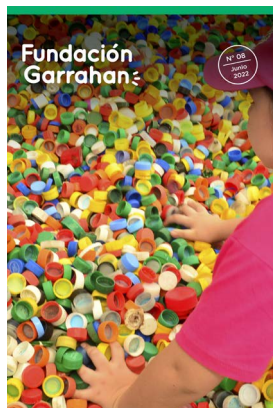


**Te invitamos
a que juegues
con Juampi...**



Te invitamos a ver nuestras ediciones anteriores

¡Escanea el código QR!



Encontrá nuestra bibliografía
y productos en:

Tienda Solidaria

FUNDACIÓN GARRAHAN

www.tiendafundaciongarrahan.org.ar



www.fundaciongarrahan.org

[f](#) [t](#) [@](#) @FundGarrahan • (+54 11) 2152-5255

Combate de los Pozos 1881, 2° piso | CABA, Argentina