

COMPRAN EMPRESA DE AUDIOLIBROS

Amazon anunció la compra por US\$300 millones de Audible, una web que ofrece descargas de audiolibros y otros contenidos sonoros de periódicos y radios.

CONDENA DEL PAPA

El papa Benedicto XVI condenó todas las técnicas de fecundación artificial, que en algunos casos han "transgredido la barrera de la dignidad humana".



ÓVULOS Y ESPERMATOZOIDES A PARTIR DE CÉLULAS: Varios laboratorios trabajan en el desarrollo de espermatozoides y óvulos a partir de células de personas adultas de ambos géneros, según "New Scientist".

ESTA SITUACIÓN NO ES EXCLUSIVIDAD DE LOS ADULTOS

Los escolares deben variar sus actividades para evitar el estrés

■ Sugieren que participen en cursos no académicos para que puedan relajarse

■ Asignarles labores para realizar en casa también es recomendable

Durante nueve meses del año, mientras se concentran en sus estudios, los niños y adolescentes en etapa escolar cargan el trabajo al hemisferio izquierdo de su cerebro, ligado a lo lógico-matemático. En ese período, el otro hemisferio (el derecho, el de la creatividad) queda relegado. Sin embargo, no es recomendable que el tiempo de exigencia académica se extienda a lo largo de todo el año ya que se corre el riesgo de la aparición de estrés en los más jóvenes.

El Ministerio de Salud explica, a través de una nota de prensa, que el estrés se manifiesta en los jóvenes con violencia, ansiedad, timidez, nerviosismo, trastornos de sueño, llanto fácil, pérdida de apetito, o cualquier otro comportamiento no habitual. Esa institución recomienda a los padres de familia que, en las vacaciones de verano, los menores se relajen con diversas actividades no académicas.

Freddy Vásquez Gómez, psiquiatra del Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado,



MALÚ CABELLOS/ARCHIVO

EXPRESIÓN. Los especialistas recomiendan mantener ocupados a los más jóvenes, pero aprovechar el tiempo de vacaciones para que se desarrollen en otros aspectos personales como el baile, el canto o la creación artística.

EL DATO

Ojo con el juego

Según el psiquiatra Freddy Gómez, la actividad principal de un niño pequeño es el juego, por lo que puede dedicarle incluso más de ocho horas diarias. Sin embargo, los más grandes deben restringir esta actividad a unas tres horas al día.

Hideyo Noguchi, indica que el estrés es solo la señal de alarma, un indicador para darnos cuenta de que al niño se le está exigiendo que rinda más de lo establecido.

"Entre el 20% o 25% de chicos sometidos a este tipo de presiones

termina sufriendo alguna enfermedad mental", asegura.

El especialista afirma que el estrés aparece también por la competitividad entre amigos o hermanos: el niño cree que estudiando más tiempo, sin descansar, superará a los demás. Agrega que esta idea muchas veces es reforzada por los mismos padres, quienes en su afán por que sus hijos obtengan logros importantes a una edad temprana los matriculan en academias preuniversitarias durante todo el año.

Para evitar estas situaciones, Vásquez aconseja que durante el verano el niño debe dedicar su tiempo libre a practicar algún deporte, a tomar clases de idiomas, oratoria, pintura, baile,

música, teatro, yoga o cualquier actividad que le permita expresarse y, sobre todo, eliminar algún cuadro de estrés o ansiedad por el cual esté pasando. Sin embargo, ello no significa que se deban practicar varias actividades en el mismo período.

Para el psicólogo Roberto Llanos, de la clínica Ricardo Palma, esto le produciría una sobrecarga por agotamiento y por ende una disminución de las capacidades emocionales e intelectuales, del mismo modo que sucede con un adulto, ya que el 60% de la vida de un niño está relacionada con el juego.

LABORES EN CASA

Según los entendidos —y para ale-

gría de las madres—, las labores domésticas son una muy buena alternativa si es que no se cuenta con los medios económicos para las actividades antes mencionadas. La posibilidad de disfrutar plenamente de las vacaciones de verano no significa que las responsabilidades sean anuladas, pero estas deben ser acordes con la edad de los menores.

De manera creativa los chicos pueden aprender a cocinar, clasificar por colores las verduras, las sábanas, toallas o prendas de vestir, entre otras actividades que pueden realizar en compañía de sus padres. Así, el niño o adolescente llegará renovado al siguiente período escolar y obtendrá mejores resultados.

COLECCIONABLE

Los secretos de una salud completa

■ El próximo martes sale el séptimo fascículo de Vida Buena con consejos para alimentarse bien

Nuestro cuerpo es tan complejo que debemos tener en cuenta una serie de temas para disfrutar de una buena salud. Sin embargo, estar bien no es tan complicado como parece y para disfrutar de un cuerpo sano no es necesario pasar por sacrificios y torturas previas.

El nuevo coleccionable de El Comercio, Vida Buena, cuyos fascículos salen todos los martes y jueves, es la guía más útil para obtener un completo bienestar físico, mental y social. Con él nuestros lectores irán conociendo en forma práctica técnicas de relajación, consejos alimenticios, hábitos que se deben seguir, formas de acabar con el estrés, entre otros importantes datos.

El próximo martes 5 aparecerá el fascículo 7 de este coleccionable, que tratará sobre cómo preparar algunos ricos platillos que contienen raciones equilibradas de los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para estar a plenitud. Con estos ejemplos usted encontrará el balance deseado y consentirá al paladar.



NUTRICIÓN. Vida Buena sale gratis todos los martes y jueves.

FDA REITERÓ LA ALERTA HACE ALGUNOS DÍAS

Evite suministrar jarabe para la tos a niños menores de dos años

■ Digemid emitirá un comunicado sobre el uso de estas medicinas en breve

Hace unos días, la Administración de Fármacos y Alimentos de EE.UU. (FDA, por sus siglas en inglés) emitió un comunicado con una advertencia sobre el uso de jarabes antitusígenos (para el tratamiento de la tos), expectorantes y descongestionantes en los niños menores de dos años, pues asegura que su suministro, comercialización y distribución indiscriminado, sin receta médica, sería peligroso e incluso fatal.

Dicha advertencia fue hecha ya hace algunos años. En el 2000, el Ministerio de Salud retiró del mercado una serie de medicamentos que contenían fenilpropanolamina, una sustancia que podía causar hemorragias cerebrales a sus consumidores.

Al respecto, el doctor Víctor Dongo, director general de la Dirección General de Medi-



CONSUELO VARGAS / ARCHIVO

CUIDADO. Dele a su niño solo las medicinas indicadas por su especialista.

camentos, Insumos y Drogas (Digemid), confirmó que aún se encuentran en nuestro mercado algunos medicamentos que contienen fenilpropanolamina, pero en cantidades muy reducidas. Señaló que no se han presentado casos por sus efectos negativos y adelantó que en los próximos días su institución emitirá un comunicado con relación a la advertencia emitida por la FDA.

CASOS EXTREMOS

El inmunólogo José Gerreda indicó que la muerte por el consumo de antitusígenos solo es posible cuando las dosis son inadecuadas.

Por su parte, el pediatra Leonidas García Colina explicó que estos medicamentos pueden dificultar el desarrollo del aparato respiratorio de un niño en caso de dársele a una edad en la que

MÁS DATOS

■ El doctor Víctor Dongo aseguró que los medicamentos que aún contienen fenilpropanolamina solo pueden ser vendidos bajo receta médica.

■ Estos son Coritussal (jarabe), Flaviston Junior (tabletas), Pleoral solución (antihistamínico para alergias) y Rhinopront (jarabe).

■ La dosis diaria recomendada no tiene más de 100 miligramos de la sustancia como principio activo.

no cuenta aún con las defensas suficientes para soportarlos. Para el especialista no debe darse estas medicinas a los más pequeños porque solo se lograría evitar un proceso natural.

"La tos es natural en el ser humano, pues ayuda a eliminar las toxinas. Los resfriados comunes son enfermedades agudas, con síntomas cambiantes, que se curan solas", comentó.

LA COLUMNA DEL DOCTOR

Cuidado con el culto al cuerpo

Alberto Tejada
Urólogo



No cabe duda de que vivimos la cultura de vernos mejor y más atléticos. Si bien es cierto el fisiculturismo es una aspiración de los hombres asociada a la masculinidad. Desafortunadamente, en muchos casos, los varones ingieren sustancias o medicamentos sin asesoramiento médico o indicadas por personas no capacitadas, desconociendo que están dañando su salud y que no solamente con el exceso en el consumo de vitaminas y aminoácidos se presentan problemas, sino también con el uso de anabólicos y hormonas masculinas.

Es frecuente ver a varones que se inyectan productos como testosterona intramuscular, la cual, efectivamente, hace que uno gane masa muscular y además produce un incremento del deseo sexual producto de la inundación exagerada de esta hormona. Pero al mismo tiempo bloquea todos los circuitos de carácter hormonal y fisiológico, ocasionando que estos varones lleguen a la esterilidad, a la ausencia de espermatozoides en el eyaculado e incluso, cuando se usa de forma prolongada, puede llegar a alterar el propio tamaño

de los testículos. Es una situación bastante delicada, porque muchas veces después de haber hecho uso de estos medicamentos sin control quieren tener hijos y no pueden.

Los anabólicos y la testosterona se venden clandestinamente o sin receta médica en gimnasios, por recomendaciones de amigos o de los instructores, de tal forma que constituyen en un verdadero peligro sin la información adecuada, porque los usuarios no saben que están poniendo en riesgo la salud del corazón, del hígado y su futuro reproductivo.

Una persona que quiere ser atleta primero tiene que someterse a un examen médico, luego hacer ejercicios, ir al gimnasio, trabajar fuertemente y tomar suplementos nutricionales, vitaminas y proteínas con supervisión de un especialista. Esta será la fórmula para que logre sus objetivos, pero todo lo que significa suministrarle hormonas lo pondría bajo la reflexión de saber si ese hecho es verdaderamente patrocinar salud. Si usted genera un cuerpo musculoso pero no saludable, estamos promoviendo una cultura física sin ningún sentido.

EVALUACIONES CONTINUAS PARA PREVENIR

Efectos colaterales de fármaco contra el cáncer de seno son controlables

Una de las causas de la aparición de pólipos uterinos e incluso cáncer de endometrio es el uso sostenido de tamoxifeno. Sin embargo, se trata de uno de los fármacos más usados y más efectivos para el tratamiento y prevención del cáncer de seno. Henry Gómez,

oncólogo del Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas, asegura que con controles exhaustivos se pueden prevenir estos efectos secundarios.

"Dentro de las guías de manejo de esta medicina se contempla la realización de una ecografía

pélvica antes de iniciar el tratamiento para descartar la existencia de una patología endometrial previa", explica el doctor Gómez. Agrega que durante cada año del tratamiento se deben hacer evaluaciones continuas.

El especialista detalla que, efectivamente, el uso acumulativo del tamoxifeno puede producir efectos secundarios, pero que la incidencia es en dos de cada mil casos.

"Ninguna mujer bien controlada muere de cáncer de endometrio; sin embargo, muchas mujeres pueden morir de cáncer de mama si no toman esta medicina", asegura Gómez.

Sostuvo, además, que este fármaco utilizado en las primeras fases puede detener efectivamente el cáncer de mama.



OSCAR ROCA/ARCHIVO

CÁNCER DE MAMA. Las revisiones son importantes en el tratamiento.