

Procura que el niño que fuiste no se avergüence nunca del adulto que eres

Álex Rovira

Decálogo de la salud bucal en niños

1. La salud bucal hace parte de la salud integral del individuo, por lo cual la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad bucal son necesarias para el crecimiento y desarrollo adecuados del niño.
2. La salud bucal comienza en la época prenatal, cuando la mamá debe evitar sustancias y situaciones que pueden causar anomalías craneofaciales y malformaciones dentales, como por ejemplo, contacto con químicos, toma de radiografías y consumo de cigarrillo, licor y drogas psicoestimulantes.
3. La caries dental es la enfermedad bucal más común en los niños. Es una infección y se puede transmitir de una persona a otra, de tal modo que si las personas que cuidan al niño tienen caries dentales y le dan besos en la boca o usan la misma cuchara, le pueden pasar la enfermedad.
4. El consumo frecuente de panela u otros tipos de azúcares y de harinas puede causar caries dental de progresión rápida si no se hace higiene bucal inmediatamente después de consumirlos.
5. Para prevenir la caries dental se requiere una dieta balanceada, buena higiene bucal y visitas periódicas semestrales al odontopediatra.
6. La crema dental debe contener flúor. El flúor en pequeñas cantidades ayuda a controlar la caries dental, pero en grandes cantidades es dañino, sobre todo si los niños se lo tragan.
7. En la niñez son frecuentes las caídas y golpes en los dientes. Si se pierde un diente debe buscarse y solamente sujetarlo de la corona, o sea, de la parte que se ve en la boca, no de la raíz. Posteriormente se lava con agua sin tocar la raíz ni aplicar químicos y se guarda en saliva o leche mientras se acude inmediatamente a la consulta odontológica.
8. El tratamiento de dientes malposicionados o de problemas por exceso o falta de crecimiento de los maxilares puede hacerlo el odontopediatra tempranamente,

analizando cada caso. El no tratarlo oportunamente puede ocasionar problemas futuros como baja autoestima, pérdida de dientes y tratamientos más complejos.

9. La edad recomendada para la primera visita al odontopediatra es al año de edad. En esta visita los padres recibirán información adecuada acerca de higiene bucal; manejo de hábitos bucales, como el chupo de entretención, succión digital y uso de biberón después del año de edad; recomendaciones acerca de dieta no cariogénica; proceso de erupción de los dientes y tratamiento de maloclusiones.
10. Las visitas al odontopediatra deben ser mínimo cada seis meses, con el fin de promover la salud bucal y, si es del caso, tratar enfermedades antes de que avancen y deterioren la salud general del niño.

Ana María Cerón

Sinfonía en **Re** para la vida

Marco Ortega Barreto

Pediatra

Villavicencio

Nosotros, como padres-educadores, debemos recordar diariamente a nuestros hijos que el planeta Tierra es el único hogar posible para la especie humana, y como tal, debemos cuidarlo, es decir, debemos hacer todos los días actitudes de defensa al medio ambiente, para garantizar a los hijos de nuestros hijos la posibilidad de respirar aire puro, beber agua potable, alimentarse adecuadamente y ser felices.

Cuando hablamos de medio ambiente, debemos recordar que consideramos, al menos desde un punto de vista didáctico, dos aspectos que se constituyen en objetivos de trabajo permanente:

- **Recuperación y protección de los recursos naturales**
- **Restauración del tejido social**

Reparación y protección de los recursos naturales

Es la primera mitad del trabajo en medio ambiente y se refiere a los hábitos que debemos formar en el hogar con nuestro ejemplo (recordemos que los niños aprenden lo que ven, no la cantaleta que les damos). Por eso debemos insistir en:

1. **Recibir** alimentación natural, lo menos procesada posible; exijamos en el mercado alimentos orgánicos. ¿Por qué enseñarles a tomar bebidas “colas”, si se ha demostrado que los adolescentes que las consumen se fracturan los huesos con más frecuencia que aquellos que no lo hacen?

¿Para qué llenar a nuestros niños con golosinas llenas de colorantes, azúcares refinados, saborizantes químicos, etcétera, que aumentan el riesgo de alergias e hipoglicemia, cuando tenemos la variedad más grande de frutas del planeta, todos los días del año? ¿Cómo enseñar a nuestros hijos a comer verduras, tan necesarias para un buen crecimiento y una buena nutrición, si los padres no las consumimos?

2. **Reciclar**: en la casa debemos separar los productos orgánicos (desechos de la comida) de los no orgánicos y, de estos, separar el vidrio, el papel y las latas,

cuya comercialización es el modo de subsistencia de los *recicladores*. Con los desechos de comida se hacen excelentes abonos con procesos tan sencillos como el compostaje, que consiste en evitar que se mojen y agregarles cal.

3. **Reducir** el volumen de la televisión y equipos de sonido, y de la música en las fiestas y en las discotecas. Si va a usar audífonos, asegúrese de graduar el sonido: no debe oírlo si lo pone en la mano a la distancia del brazo extendido.
4. **Regular** el uso de los diferentes recursos. Por ejemplo, el agua: no lavar los platos a “chorro abierto”; apagar la luz y los equipos eléctricos al salir de la habitación; no usar el teléfono para hacer visitas en las que lo único que se oye es: “y que más..., pero cuénteme algo...”; no dejar abierta la nevera o prendida la plancha cuando no se está utilizando. Y aunque es un tema que principalmente le corresponde a la industria, es absurdo el despilfarro de recursos naturales en empaques innecesarios que terminan en la basura.
5. **Rebajar** el uso del automóvil al mínimo indispensable y utilizar medios de transporte masivo tanto como sea posible; los automotores son la mayor fuente de CO₂ en nuestra cultura, y este es a su vez el principal causante del daño de la capa de ozono, que es responsable del incremento en el cáncer de piel que observamos en nuestros días. Caminar o montar en bicicleta es más saludable, previene el infarto y, además, es muchísimo más barato.
6. **Reeducarnos** en nuestro encuentro con la naturaleza: empecemos a compartir nuestro tiempo con los hijos en la *ciclovía* y continuemos dando paseos por el campo, por el bosque por, la montaña. Si lo hacemos con frecuencia, vamos a afinar nuestra mirada en la variedad de flora, de fauna, de colores, de sonidos. Si estamos dispuestos a ver, “descubriremos” un mundo nuevo que nos permitirá un disfrute inimaginable; desgraciadamente, los niños que gastan su tiempo frente a la televisión acabarán ancianos sin saber en qué planeta han vivido.
7. **Reforestar**: sembrar árboles y plantas. Esta es la estrategia que salvará el planeta para nuestros hijos y nietos. Son muchas las razones para hacerlo: los árboles purifican el aire porque atrapan el anhídrido carbónico, producen el oxígeno que respiramos (recordemos que cada uno de nosotros debería sembrar tres árboles por cada hijo, pues esa es la cuota de producción del oxígeno que cada uno de ellos consumirá durante su vida), nos dan sombra y hacen benigno el clima.

Además, son fuente de alimentos para las aves y, al descomponerse sus hojas, son la base de la cadena alimenticia; enriquecen el paisaje; producen la madera

irreemplazable en la industria; regulan los caudales de los ríos evitando los desastres de las inundaciones en invierno y aportan el agua retenida poco a poco en el verano, manteniendo así las fuentes vivas.

Restauración del tejido social

La otra mitad del trabajo en medio ambiente se encamina a “mejorar” todas las manifestaciones socioculturales de nuestra especie humana.

1. **Reír:** relajar los músculos, reír y sonreír es la medicina preventiva de las enfermedades de hoy; se disminuye la tensión, se ven más pequeños nuestros problemas, se abre la puerta a la esperanza y se reclutan amigos. La risa es contagiosa. Aun en la adversidad, debemos ser alegres y no renunciar a nuestros sueños.
2. **Respetar** todo aquello que representa vida. El primer paso hemos de darlo con nosotros mismos, empezando por nuestro cuidado personal; buenos hábitos de higiene; costumbres saludables; deporte o ejercicio diario; disfrutar de la música y cantar, aunque no se oiga excelente. El segundo paso ha de ser con nuestra familia, con nuestros amigos, con el cosmos.
3. **Reconciliar** significa reconocer que somos diferentes, que podemos opinar de manera diversa y que por ello no vamos a “dañarnos el día”. Si vale la pena, buscaremos llegar a un acuerdo en la diferencia, siempre y cuando no dejemos de ser nosotros mismos ni renunciar a nuestros principios de defensa de la vida. Es posible que cuando evaluemos qué nos separa del vecino, veamos que son detalles que no valen la pena. La vida se construye con los elementos que nos unen, no con aquellos que nos separan.
4. **Reflexionar** es el ejercicio que debe hacer nuestra mente a diario. Revisar que hemos hecho, evaluarlo, es la medicina que nos permite no perdernos en la vida y ser así los artífices de nuestro propio destino. Si no hacemos de la reflexión un hábito, las circunstancias de la vida nos arrastrarán sin rumbo y habremos perdido nuestra oportunidad de disfrutar la vida. Reflexionar, orar, meditar, pensar..., póngale el título que quiera, pero hágalo.
5. **Recircular el dinero:** así como la naturaleza no acumula energía sin límites para no hacer nada con ella, no se debe acumular dinero por avaricia. **Recuerde** que “no hay entierros con trasteo”; el dinero debe circular permanentemente para que beneficie a todos. Debemos siempre pensar que este tiene una función social y preocuparnos por averiguar cuál es, e intentar liderar procesos productivos que

generen riqueza para todos. No hay satisfacción mayor que ver como un ser humano se supera y camina hacia la felicidad gracias al apoyo oportuno que otra persona le brindó.

6. **Redes por actividades:** la asociación nos fortalece en cualquier campo; buscar la integración para beneficio de todos es el camino para lograr la supervivencia de la especie humana. Solos no es posible; todos sí podemos. Saber que contamos con el otro para caminar juntos, nos anima y nos da fuerza para llegar a la meta. En la naturaleza hay interdependencia de todos los seres vivos, que es necesaria para la subsistencia.
7. **Responder a la adversidad con creatividad.** Al afrontar un problema, debemos buscar en este la oportunidad de progreso y de felicidad.
8. **Reconquistar nuestro amor por el país:** recordemos el dicho popular “si el producto nacional no sirve, usted está mal hecho”. Querer lo nuestro significa apreciar lo que nuestros hermanos hacen, valorar su ingenio, retribuir su esfuerzo. Si así lo hacemos, nuestro país crecerá y nuestra calidad de vida mejorará.
9. **Rechazar el engaño, la mentira, la politiquería, la corrupción, la indiferencia, la violencia, la avaricia, y toda manifestación que nos aleje de la posibilidad de crecer como individuos y como especie, cada uno según su propio gusto.**

La última actividad es el propósito que da sentido a la vida; no se inicia con **Re**, termina en **re** y los abarca a todos. Es ama**Ré**: amaré la vida en todas sus manifestaciones y bajo todos los disfraces que tenga; me amaré a mí mismo, a mi familia, a los sueños, a los animales, a los árboles, al agua, al cosmos.