

# Revista

HOSPITAL ZONAL  
ESPECIALIZADO  
Dr. Noel H. Sbarra

Mayo de 2025  
Año 17 Nro. 33



HOSPITAL ZONAL  
ESPECIALIZADO  
Dr. Noel H. Sbarra

MINISTERIO DE  
SALUD



GOBIERNO DE LA  
PROVINCIA DE  
BUENOS  
AIRES



## AUTORIDADES

**Directora Ejecutivo:** Dr. Nery Orlando Fures  
**Directora Asociada:** Dra. Paula Pesce Libera

### COMITÉ EDITORIAL

Dra. María Laura Passarelli  
Lic. María Fernanda Astigarraga

### EDICIÓN DE CONTENIDO

Dra. en Comunicación Pamela Pelitti

### DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

DCV. Diego Lunansky

**ISSN 1852-7817**

**Periodicidad semestral**

**Revista**  
HOSPITAL ZONAL  
ESPECIALIZADO  
Dr. Noel H. Sbarra



## Editorial

# La vacunación es la mejor herramienta para prevenir enfermedades

La vacunación es la mejor herramienta para prevenir algunas enfermedades infecciosas y es una de las medidas de salud pública que más vidas ha salvado a lo largo de la historia. Es importante que los niños, niñas y adolescentes reciban todas las vacunas que les correspondan según su edad y calendario de vacunación.

Muchas enfermedades infecciosas han dejado de aparecer con la frecuencia habitual, otras casi han desaparecido gracias a las nuevas vacunas implementadas en los últimos años.

En estos últimos meses la aparición de la enfermedad infecciosa "Sarampión", ha sido una alerta para toda la salud pública.

Recordemos que el sarampión es una enfermedad vírica muy contagiosa que afecta sobre todo a los niños y se transmite por gotas procedentes de la nariz, boca y faringe de las personas infectadas. Los síntomas iniciales, que suelen aparecer entre 8 y 12 días después de la infección, consisten en fiebre alta, rinorrea, inyección conjuntival y pequeñas manchas blancas en la cara interna de la mejilla. Varios días después aparece un exantema que comienza en la cara y cuello, y se va extendiendo gradualmente al resto del cuerpo. No hay tratamiento específico para el sarampión, y la mayoría de los pacientes se recuperan en 2 o 3 semanas. Sin embargo, el sarampión puede causar complicaciones graves, tales como ceguera, encefalitis, diarrea intensa, infecciones del oído y neumonía, sobre todo en niños malnutridos y pacientes inmunodeprimidos. El sarampión es prevenible mediante vacunación.

Argentina, mantuvo su condición de país libre de circulación endémica del virus del sarampión, logro alcanzado en 2000 y reafirmado en 2024 con la verificación de la eliminación del sarampión en la Región de las Américas. Sin embargo, durante 2025 se registraron varios casos importados. La situación epidemiológica de nuestro país se ha visto marcada por un brote activo de sarampión

en el Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA), que comenzó en enero y continúa bajo investigación y seguimiento. Hasta la fecha, se han confirmado 14 casos: 8 en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA) y 6 en la provincia de Buenos Aires.

Según la investigación epidemiológica, tres de estos casos son importados: dos provenientes de Rusia, vinculados al inicio del brote, y uno de Tailandia, detectado mientras el brote ya estaba en curso. Ocho casos corresponden a contactos estrechos de los casos importados, mientras que los tres restantes se consideran de transmisión comunitaria, ya que no se ha podido establecer un vínculo epidemiológico directo con los casos confirmados.

De manera inmediata, las autoridades sanitarias tanto del nivel nacional como de las jurisdicciones involucradas han implementado medidas coordinadas de control, incluyendo la vacunación de bloqueo, el seguimiento de contactos y la búsqueda activa de casos sospechosos en la comunidad.

Estos últimos brotes, subrayan la importancia de mantener altas coberturas de vacunación y fortalecer la vigilancia epidemiológica para detectar y responder rápidamente a casos importados y brotes. La reintroducción del virus del sarampión en Argentina, representa un riesgo constante en un contexto global donde la circulación del virus sigue siendo activa en varias regiones.

De esta manera queremos destacar la importancia de la vacunación actualizada, de conocer mediante la consulta pediátrica el calendario nacional de vacunación, y que más allá del sarampión esto puede comenzar a ocurrir con otras enfermedades infecciosas que tenemos erradicadas. Es menester permanecer informados sobre estos temas siempre en pos de proteger a la comunidad y más específicamente a la población de riesgo.

# ÍNDICE

Pág. 03 · EDITORIAL

Pág. 05 · HABLEMOS DE ESI

Pág. 07 · SÍNDROME UREMICO HEMOLÍTICO - SUH

Pág. 09 · HIPERTENSIÓN ARTERIAL EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

Pág. 11 · CUÁNDO ES LA PRIMERA VISITA AL ODONTOLOGO

Pág. 13 · BRONQUIOLITIS AGUDA

Pág. 15 · PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES

Pág. 17 · ENTRETENIMIENTOS

Pág. 18 · INFORMACIÓN INSTITUCIONAL



# Hablemos de ESI

## Autoras:

Ferreira, C., Ibarra, J.,  
Leiva, M.E., Klappenbach, M.

Estudiantes de la Prácticas  
Profesionalizantes III, Tecni-  
catura en Psicopedagogía del  
ISFDyT N° 9

Sabemos que no es fácil hablar con claridad y sencillez de algo tan importante como es la sexualidad, aún más, cuando se trata de niños y niñas. Sin embargo, es posible y está en manos de todos.

Para abordar la educación sexual en la familia no es necesario ser maestro, médica o psicólogo, ni tampoco hay que saberlo “todo”. Para empezar, lo más importante es el afecto, crear climas de confianza, tener una buena disposición para poder escuchar y comprender a los/las chicos/as.

En primer lugar, es necesario que sepamos que la Educación Sexual Integral no es sólo “hablar de relaciones sexuales”. Es mucho más que eso. Tiene que ver con aprender a expresar emociones y sentimientos, a reconocer y respetar valores como la amistad, el amor, la solidaridad, la intimidad propia y ajena, a cuidarnos y cuidar a los demás. La Educación Sexual Integral también está relacionada con los derechos de las personas; por ejemplo, a ser bien tratados, de igual manera a varones y a mujeres, a ser respetados no importa cuál sea la orientación sexual, a no sufrir presiones para tener relaciones sexuales si es que no quieren, a decir “no” a las relaciones de pareja violentas, entre muchas otras cosas.

## Tenemos derechos, tenemos ley

La Ley Nacional 26.150 de Educación Sexual Integral (ESI) establece la educación sexual como un derecho fundamental para todos/as los individuos. Esta ley busca garantizar

que cada persona reciba la información y formación necesaria para su desarrollo integral, considerando aspectos biológicos, psicológicos, socio-históricos, afectivos y éticos. Por este motivo es parte de los aprendizajes que se transmiten en todos los espacios educativos.

## La ESI abarca cinco ejes fundamentales:

1. Perspectiva de Género: Comprender y respetar las distintas relaciones sociales.
2. Respeto a la Diversidad: Reconocer y valorar la singularidad de cada persona.
3. Valorización de la Afectividad: Considerar los sentimientos y emociones en las relaciones.
4. Ejercicio de Derechos: Promover que los niños/as sean sujetos de derecho en todos los ámbitos.
5. Cuidado del Cuerpo y la Salud: Entender la salud como un concepto integral que incluye lo físico, psicológico y social

## ¿Por qué es importante?

La ESI se presenta como una herramienta crucial en la formación de niños y niñas. No se limita únicamente a la sexualidad en sí, sino que abarca un enfoque integral que promueve el conocimiento de uno mismo, el reconocimiento de emociones y sentimientos, y la construcción de relaciones interpersonales respetuosas. Esto es esencial para fomentar una convivencia armónica y enriquecedora en un entorno diverso.

## Beneficios de la ESI

La implementación de la ESI desde temprana edad tiene múltiples beneficios:

- Ayuda a los niños/as a comprender su proceso de crecimiento, brindándoles herramientas para cuidar su salud física y mental.
- Promueve un ambiente donde pueden expresarse libremente, generando un espacio seguro para el diálogo.
- Enseña el respeto por las diferencias, lo que contribuye a una sociedad más inclusiva.
- Los/as niños/as aprenden que tienen derechos y la capacidad de ser escuchados y respetados en sus decisiones.

## ¿Cómo abordar la ESI en el hogar?

Hablar de educación sexual en casa puede

parecer un desafío, pero es esencial. La ESI no tiene porqué ser un tabú. Aquí hay algunas recomendaciones:

- Crear un Ambiente de Confianza: fomentar un espacio donde los niños/as se sientan cómodos para expresar sus dudas y sentimientos.
- Utilizar diferentes recursos: existen materiales y herramientas disponibles que pueden facilitar estas conversaciones.
- Dialogar cotidianamente: hablar de sexualidad y afectividad como parte de la vida diaria, sin miedo ni vergüenza.

**¡Hablemos sobre ESI y construyamos juntos/as un espacio de aprendizaje y respeto!**

## Aprende sobre la ESI jugando. Escanea estos QR



### Educación sexual integral para charlar en familia.

#### Videos para compartir:

<https://youtu.be/Y008v1IFjnQ?si=1krAyN4BwB4p83pl>

[https://youtu.be/DN6drIpDyf0?si=4jijjnGawHe\\_QX\\_m](https://youtu.be/DN6drIpDyf0?si=4jijjnGawHe_QX_m)

#### Para más información, visita este enlace

Argentina. (s.f.). Ley de Educación Nacional.

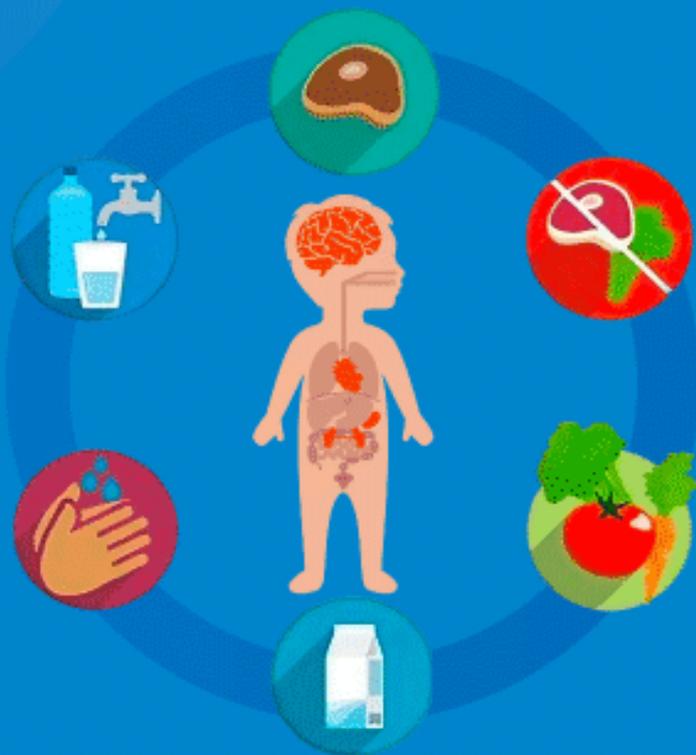
<https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/ley-de-educ-nac-58ac89392ea4c.pdf>

Argentina. (s.f.).

#### Eje: Ejercer nuestros derechos.

<https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/eje-ejercer-nuestros-derechos.pdf>





#### Autores:

Rojas, Ayelén MP 119062; Irastorza Sebastián MP 118920; Predovan Paola MP 116903; Moya Daniela MP 117067. Consultorios Externos. Hospital Noel H. Sbarra.

# SÍNDROME UREMICO HEMOLÍTICO - SUH

## ¿Qué es?

El SUH es una enfermedad grave causada por una cepa de la bacteria Escherichia Coli productora de una Shiga toxina que suele estar presente en la materia fecal tanto de animales como de personas.

Este síndrome es la principal causa de insuficiencia renal aguda en niños menores de 5 años en Argentina; sin embargo, niños más grandes y adultos también pueden padecerla. Esta enfermedad afecta especialmente los riñones y puede ser mortal.

## ¿Cómo se transmite?

- Se transmite por consumir agua o alimentos contaminados y mal cocidos; en especial, la carne picada.
- La bacteria puede ingresar al organismo a través de:
- Las carnes poco cocidas, sobre todo carne picada.
- Verduras crudas.
- La leche o productos lácteos sin pasteurizar.
- La contaminación cruzada (al usar la misma superficie o utensilios para lo crudo y lo cocido).
- El agua no potable.
- Las manos contaminadas (contagio de persona a persona).

- El baño en aguas contaminadas: piletas, río, arroyos, laguna, etc.

## ¿Cuáles son sus síntomas?

Generalmente el paciente presenta diarrea con presencia de sangre, dolor abdominal y vómitos. Puede presentar palidez, alteración de la conciencia, disminución de la cantidad de orina, convulsiones, manchas rojas en la piel y otros síntomas.

## ¿La enfermedad se cura?

Puede autolimitarse, pero no hay tratamiento específico para la enfermedad. Se tratan los síntomas más graves con transfusiones de sangre o diálisis. Por eso es muy importante trabajar en la prevención.

## ¿Cómo lo puedo prevenir?

- Lavarse siempre las manos con agua y jabón antes y después de comer, tocar alimentos crudos, ir al baño o cambiar pañales.
- Cocinar bien las carnes hasta que no queden rosadas ni jugosas por dentro. No dar carne picada a menores de 6 años en ninguna de sus presentaciones.
- Consumir y ofrecer únicamente lácteos pasteurizados.
- Para beber, cocinar o lavar los alimentos, usar solo agua potable. Si existen dudas, agregar 2 gotas de lavandina por litro media hora antes de usarla.

- Usar diferentes superficies para picar y distintos utensilios de cocina, para los alimentos crudos y cocidos, diferentes elementos para cortar vegetales y carnes.
- Evitar las mesadas y tablas de madera.
- Mantener la cadena de frío de los alimentos.
- Bañarse en aguas seguras.

# SUH

## SÍNDROME UREMICO HEMOLITICO



Enfermedad causada por la bacteria Escherichia Coli.

### ¿CÓMO PREVENIRLO?



Cocinar completamente comidas elaboradas con carne picada.



Usar agua potable para beber, preparar y lavar alimentos.



Evitar la contaminación cruzada entre alimentos crudos y cocidos.



Lavar bien los vegetales antes de su consumo.



Lavarse bien las manos antes de comer o al elaborar alimentos.



# HIPERTENSIÓN ARTERIAL EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

**Autores:**

**Florencia Pujol** MP 120.246; **Juan Ignacio Posada** MP 238.503.

**Residencia de Pediatría. Hospital Sbarra**

## ¿Qué es la hipertensión arterial?

La hipertensión arterial consiste en el aumento de la presión de la sangre en las arterias de manera constante; ésto, de no corregirse tempranamente, puede traer consecuencias en la vida de los niños.

Los valores normales de la presión arterial en los niños van a depender de la edad, el sexo y la altura, es por eso que los valores no son iguales a los de los adultos. Se utilizan tablas para establecer los límites esperados para cada niño.

## ¿Por qué es importante medir la presión arterial durante la infancia y la adolescencia?

Es importante medir los niveles de presión arterial ya que se demostró que el aumento de la misma, junto a la historia familiar de hipertensión arterial (HTA), son los principales predictores de HTA en la edad adulta. A su vez, se sabe que de 3 a 4 de cada 100 niños tienen HTA.

## ¿En qué momento se debe medir la presión arterial?

Durante los controles de salud de los niños con su pediatra se debe medir la presión en las arterias en cada consulta con un aparato llamado "tensiómetro", a partir de los 3 años de vida, o antes, si el niño tiene factores de riesgo de presentar hipertensión. Como por ejemplo: niños prematuros, bajo peso al nacer, madre con HTA gestacional, niños con enfermedades renales, obesidad o si presentan antecedentes de familiares hipertensos.

Si un niño presenta presión arterial elevada en una sola consulta, no significa que sea hipertenso: se deben realizar más mediciones de presión para confirmar el diagnóstico. En estos casos, el pediatra solicitará más estudios y aconsejará el mejor tratamiento según el caso.

## ¿La hipertensión arterial da signos o síntomas?

Habitualmente no presenta síntomas, sino que genera daño en otros órganos del cuerpo

de forma lenta, que se advertirán tras algunos años de hipertensión no tratada. Sin embargo, en algunas ocasiones puede llegar a presentar dolor de cabeza, visión borrosa, mareos, palpitaciones, náuseas y vómitos.

### ¿Cómo se puede prevenir?

La prevención de la hipertensión arterial se basa en llevar un estilo de vida saludable, entre las medidas recomendadas se encuentran:

**Incentivar el juego y la actividad física:** En menores de 5 años, debe estimularse el juego al aire libre y actividades grupales que favorezcan el movimiento y el entretenimiento del niño. Los mayores, deben realizar al menos 40 minutos de actividad física moderada o intensa al menos 3 a 4 veces por semana.

**Disminuir el uso de pantallas (uso de videojuegos, celular, televisión o computadora):** El uso de pantallas actualmente ocupa gran cantidad de tiempo en la vida de los más pequeños, generando diversas problemáticas

de salud entre las que se encuentra el aumento del sedentarismo ya que el entretenimiento con pantallas reduce el tiempo de movimiento.

### Ofrecer a los niños alimentos con poca sal:

Una dieta variada, rica en frutas, verduras y cereales y con baja cantidad de azúcar, sal y grasa contribuye en niños y adultos a controlar la presión arterial y evitar desarrollar hipertensión.

**Controlar el sobrepeso y la obesidad:** En niños con sobrepeso u obesidad, reducir el peso corporal a valores acordes a su edad y estatura ayuda a mantener la presión arterial en valores normales. Por lo que será importante tanto para prevenir la hipertensión, como para tratarla.

**En adolescentes:** Evitar el consumo de tabaco y/o drogas, ya que éstas contribuyen al desarrollo de hipertensión arterial. También es importante evitar el consumo de bebidas energizantes en exceso.





# ¿CUÁNDO ES LA PRIMER VISITA AL ODONTÓLOGO?

Autor:

Bianca Strübing MP 51518

Residencia de Odontopediatría.  
Hospital Sbarra

La odontología para bebés comprende los cuidados que comienzan en los primeros meses de vida (0-36 meses). El tratamiento es especialmente preventivo, involucrando aspectos educativos, los cuales se dividen en dos etapas:

**Primera etapa:** direccionado a los padres, se busca remarcar de manera general la importancia del tratamiento odontológico enfocándonos en el cómo y el porqué, centrándonos en la primera consulta, la lactancia natural y/o artificial adecuada, evitar hábitos de succión no nutritiva por tiempos prolongados (Chuparse el dedo) y la importancia de realizar la higiene bucal al infante.

**Segunda etapa:** direccionado a los padres, mediante el EJEMPLO EN EL NIÑO.

No podemos olvidar que la familia es el contexto dónde se van adquiriendo los primeros hábitos, las primeras habilidades y las conductas que nos acompañarán a lo largo de nuestra vida.

**La primera visita en edades tempranas es importante en el desarrollo posterior de las actitudes o creencias de los niños sobre los odontólogos y el tratamiento.**

## DIETA

Después de que nace el bebé hasta los 6 meses se debe alimentar exclusivamente con leche materna, después de dichos 6 meses

continuará con la misma, sumado a la alimentación complementaria. Hay que hacer énfasis en el amamantamiento del bebe, ya que favorece el correcto crecimiento y desarrollo de los huesos y músculos de su cara. Además, beneficia la adecuada realización de las funciones de respiración y deglución.

En cuanto a la ingesta de azúcar se intenta atrasar al máximo su intrusión en la dieta. Se controla mediante medidas educativas, para lograr la reducción, y no subtotal eliminación, garantizar la inclusión de la higiene bucal después de su consumo.

No se recomienda la ingesta de azúcar hasta los 2 años.

## USO DE CHUPETE Y MAMADERA

No mojar el chupete en ninguna sustancia endulzada (miel, azúcar).

No limpiarlo con saliva.

Debe ser anatómico o fisiológico.

Su uso no se recomienda más de los 2 años, para evitar malas oclusiones, ya que no permite que la lengua se coloque en su posición normal sobre el paladar.

La mamadera representa para muchos padres una manera cómoda para alimentar al bebe, sin embargo, desde un punto de vista de salud integral no se debe recomendar su uso. En relación a la salud bucal el uso prolongado se

relaciona con la adquisición de hábitos no nutritivos y malas mordidas.

Cambiar la mamadera por una taza o vaso hacia el año de vida. Retirarlo como máximo a los 2 años.

No agregar azúcares, cereales, chocolate en polvo o miel.

No dejar dormir al bebe con la mamadera en la boca.

### HIGIENE BUCAL Y PASTA

#### ¿CUÁNDO COMIENZO A HIGIENIZAR A MI BEBE?

Bebes sin piezas dentarias: Con gasa o dedal de silicona.

A partir del primer diente: Limpieza con cepillo (Cabezal pequeño, cerdas suaves)

#### PASTA DENTAL ¿SI O NO?

El uso de dentífrico fluorados es recomendable utilizarlo en cuanto irrumpe el primer diente, siendo supervisado SIEMPRE por un adulto y en la cantidad correspondiente según la edad, de 0 a 2 años la pasta debe ser de 1000ppm x millón de flúor, y la cantidad utilizada de MEDIO GRANO DE ARROZ, o “ensuciando el cepillo”.

## 5 pasos para cuidar tu higiene bucal



Cepilla los dientes por el exterior e interior con una **pasta que contenga flúor**.



Limpia las zonas **masticatorias**, es decir las muelas.



Limpia muy bien la **lengua** con ayuda de un raspador.



Usa el **hilo dental**.



Completa tu higiene con **enjuague bucal**.



# Bronquiolitis aguda

**Autores:**

**María Magdalena Testa** MP121.383,  
**Chiara Ghorzi** MP 121.433, **Juan Ignacio Aguerre** MP 121.415, **José Ignacio Alonso** MP 120.771. **Residencia de Pediatría. Hospital Noel H. Sbarra.**

La bronquiolitis aguda es una infección viral que produce la inflamación de las vías aéreas de pequeño tamaño, que afecta a niños menores de 2 años. Esta enfermedad es más frecuente en los meses de otoño e invierno.

## ¿Cómo se transmite?

Se transmite de persona a persona, a través del contacto con las manos u objetos que estén contaminados con secreciones respiratorias de alguna persona infectada con el virus.

## ¿Quiénes tienen más riesgo de enfermarse?

La bronquiolitis aguda puede presentarse en cualquier lactante menor de dos años pero es más frecuente en:

- prematuros,
- niños con bajo peso,
- convivientes de fumadores,
- niños con calendario de vacunación incompleto,
- niños con enfermedades de base como cardiopatías, enfermedades neuromusculares o respiratorias.

## ¿Cómo se manifiesta?

El cuadro comienza con tos seca, mocos y fiebre baja (similar a un resfriado común) de 48-72 hs. Posteriormente aparecen:

- agitación,
- respiración rápida, dificultosa y ruidosa (similar a silbidos),
- rechazo al alimento,
- palidez o color azul en los labios o en la piel,
- hundimiento por debajo de las costillas, entre las costillas y en el cuello al respirar,
- ensanchamiento de las fosas nasales al respirar.

Cuanto más pequeños son los niños, más grave puede ser el cuadro.

## ¿Qué se debe hacer?

Ante cualquiera de las manifestaciones anteriores consultar tempranamente.

Hidratación: continuar con la lactancia materna.

Alimentación fraccionada: varias tomas de poca cantidad cada una.

Mantener la nariz limpia sin mocos mediante aspiración con perita de goma o baños de vapor.

Colocar al niño en posición semisentado al dormir.

No automedicar: no dar antibióticos, jarabes para la tos ni remedios caseros.

La mayoría de los cuadros de bronquiolitis son leves y no requieren internación. La mejor manera de prevenir y/o detectar aquellos casos severos es la consulta temprana y oportuna al pediatra y el seguimiento hasta el alta médica.

### **¿Cómo podemos prevenir la bronquiolitis aguda?**

Ventilación de los ambientes.

Lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses.

Espacios libres de humo.

Calendario de vacunación completo.

Higiene de manos.

Evitar las visitas durante el periodo de mayor transmisión viral.

### **A tener en cuenta:**

Es una infección respiratoria baja producida por virus.

Afecta a niños menores de 2 años, pero principalmente a menores de 6 meses.

Los casos aumentan con la llegada del frío que facilita la transmisión viral entre las personas.

Comienza como un cuadro similar a un resfriado común y luego aparecen los síntomas de dificultad respiratoria.

Importante la consulta y evaluación médica temprana para valorar la gravedad del cuadro y el tratamiento oportuno.

La mayoría de los casos son leves, no requieren internación y evolucionan favorablemente.



## Preguntas frecuentes

# Hábitos Alimentarios en las Infancias.

(Niños/as mayores de 2 años)



Autores:

**Hidalgo Ornela,  
López Armengol Camila**

Consultorio de Nutrición

Alumnas de la Práctica Final Obligatoria.  
Carrera Licenciatura en Nutrición.

Facultad de Ciencias Médicas. UNLP

### ¿Un peso adecuado para la estatura garantiza no tener problemas de salud relacionados con la alimentación?

No. Muchas veces pensamos que tener un peso adecuado para la estatura es sinónimo de buena salud. Aunque son indicadores del crecimiento, no son los únicos factores que determinan la salud infantojuvenil.

En algunos casos se puede tener un peso adecuado para la estatura, conocido como peso normal y tener problemas de salud como: falta de vitaminas y minerales entre los cuales la más frecuente es la anemia (falta de hierro), colesterol alto, azúcar en la sangre alto, presión arterial alta e hígado graso, entre otras enfermedades debido a hábitos alimentarios no saludables y/o antecedentes familiares de alguna enfermedad.

Por eso es importante realizar en los niños/niñas y adolescentes controles de salud periódicos para detectar dichas alteraciones.

Tener hábitos saludables, como una alimentación saludable y realizar actividad física diaria son recomendaciones para lograr un crecimiento y desarrollo adecuado y evitar complicaciones a corto y largo plazo.

### ¿Cuáles son las bebidas recomendadas para la población infantojuvenil?

Las bebidas recomendadas para la población infantojuvenil y la población en general son el agua segura (potable, mineral o hervida y enfriada) y las aguas saborizadas caseras, preparadas con frutas naturales en rodajas o mezcladas con jugos naturales como naranja, limón o frutilla sin agregado de azúcar. Estas opciones aseguran una hidratación adecuada

sin el exceso de azúcares presentes en otras bebidas.

Por otro lado, las gaseosas, jugos comerciales y otras bebidas azucaradas y aún en sus versiones "sin azúcar" solo deben reservarse para ocasiones especiales como cumpleaños, reuniones o celebraciones.

Promover el consumo de agua segura es clave para establecer hábitos saludables y prevenir enfermedades asociadas al exceso de azúcares en la alimentación como caries, sobrepeso, obesidad, diabetes (aumento del azúcar en la sangre), etc. La exposición temprana a sabores dulces condiciona las preferencias alimentarias, lo que refuerza esta tendencia y puede llevar a una menor aceptación del agua como fuente principal de hidratación.

Para fomentar el consumo de agua se recomienda:

- Dar el ejemplo: si la familia consume agua regularmente, los niños lo incorporarán como un hábito natural.
- Evitar jugos y gaseosas en casa: si están disponibles, es más fácil que los niños las pidan.
- Llevar siempre una botella de agua: cuando salgan de casa, tener una botella reutilizable llena de agua segura para que el niño no pida otras bebidas por sed.

### En una alimentación saludable, ¿Las golosinas están prohibidas?

En una alimentación saludable no existen alimentos prohibidos, pero algunos como las golosinas y otros productos con alto contenido de azúcar como jugos azucarados y gaseosas, se deben consumir en forma ocasional y en cantidades adecuadas. Si se prohíben por completo, se puede generar un mayor deseo y ansiedad por consumir estos productos de manera urgente y de forma excesiva.

Cuando estos productos forman parte de una alimentación equilibrada los niños los disfrutan sin sentir que son algo prohibido o especial.

Debemos entonces regular su cantidad y frecuencia dentro de una alimentación variada y a base de alimentos saludables.

### "Sin celular no quiere comer", ¿Te suena está frase?

El uso de pantallas suele ser una alternativa cómoda utilizada por muchas familias para mantener entretenidos a los niños/as, pero este hábito puede generar consecuencias negativas.

Consecuencias del uso de pantallas durante las comidas:

- Crea dependencia: hace que las infancias solo coman cuando están distraídas.
- Faltas de señales de saciedad: al estar distraído el niño no es capaz de escuchar a su cuerpo y notar cuando necesita más o menos comida.
- Disminuye la conexión con la comida, los sabores y las texturas, lo que puede afectar su interés por la comida y por probar nuevos alimentos.
- Aumenta el riesgo de atragantamiento.
- Reduce el tiempo de calidad en familia: se

pierde la oportunidad de compartir el momento de la comida con un espacio de diálogo y aprendizaje.

- Mayor consumo de alimentos envasados: muchas veces comer frente a una pantalla está asociado al consumo de snacks o alimentos poco nutritivos.

Algunos consejos útiles:

Si el uso de pantallas en los momentos de comidas ya es un hábito, cortarlo de golpe puede generar resistencia. Es por esto que sugerimos empezar con una comida sin pantallas al día, e ir quitando su uso progresivamente.

También podemos usar la estrategia de presentar los alimentos de una forma divertida, con colores y texturas diferentes para que el niño se interese en lo que come.

Es ideal tener un lugar fijo, sin distracciones, para que el niño asocie ese espacio con la alimentación.

También se aconseja hacerlo participe de la alimentación, ya sea desde la compra de alimentos saludables, ayudar a servir o a elegir el menú o incluso a preparar las comidas siempre supervisado y acompañado por un adulto teniendo en cuenta buenas condiciones de higiene.

## Pirámide de alimentación en la primera infancia



# Entreteni- mientos

## ¿Te animás a decir estos Trabalenguas?

### **Cortos y fáciles**

"Si el caracol tuviera cara como tiene el caracol, fuera cara, fuera col, fuera caracol con cara".

"A Cuesta le cuesta subir la cuesta, y en medio de la cuesta, ¡va y se acuesta!"

"Yo no quiero que tú me quieras porque yo te quiero a ti. Queriéndome o sin quererme, yo te quiero porque sí."

"Compró Paco pocas copas y, como pocas copas compró, pocas copas Paco pagó."

### **Largos y más difíciles:**

"Pepe Pecas pica papas con un pico, con un pico pica papas Pepe Pecas. Si Pepe Pecas pica papas con un pico, ¿dónde está el pico con que Pepe Pecas pica papas?"

"Cuando cuentes cuentos, cuenta cuantos cuentos cuentas, porque si no cuentas cuantos cuentos cuentas nunca sabrás cuantos cuentos cuentas tú."

"El Rey de Constantinopla esta constantinoplizado. Consta que Constanza, no lo pudo desconstantinoplizar El desconstantinoplizador que desconstantinoplizare al Rey de Constantinopla, buen desconstantinoplizador será."

### **Para terminar unos graciosos:**

"Luengas lenguas hacen falta para no trabalenguarse. El que no tenga una lengua lengua bien podrá trabalenguarse."

"Perejil comí, perejil cené. ¿Cuándo me desperejilaré?"

"El Dragón tragón tragó carbón, y quedó panzón. Panzón quedó el dragón por tragón. ¡Qué dragón tan tragón!"

# Información Institucional

## Telefonos Del Conmutador:

4529393

WhatsApp (Turnos) 221-5651650

## Sitio web del Hospital:

[www.hospitalsbarra.com.ar](http://www.hospitalsbarra.com.ar)

## Redes Sociales

Facebook: [www.facebook.com/HospitalSbarra](http://www.facebook.com/HospitalSbarra)

Youtube: Canal Web Hospital Sbarra

Instagram: [www.instagram.com/hospitalsbarra](http://www.instagram.com/hospitalsbarra)

## ASOCIACIÓN COOPERADORA:

Lunes a Viernes: 9:00 a 11:30 hs Teléfono int. 136

## BIBLIOTECA:

Lunes a Viernes: 8:30 a 14:00 hs

Teléfono interno 140 y 141 / E-mail: [bibliotecasbarra@gmail.com](mailto:bibliotecasbarra@gmail.com)

## DOCENCIA E INVESTIGACION:

Lunes a Viernes: 8:00 a 14:00 hs Teléfono interno 127 • E-mail: [docenciasbarra@gmail.com](mailto:docenciasbarra@gmail.com)

**FUNDACION PROINFANTIA:** Teléfonos: 4513312 • 4573497 •

E-mail: [fundacionproinfantia@gmail.com](mailto:fundacionproinfantia@gmail.com)

## CORO:

Días de ensayo: Lunes de 19:00 a 22:00 hs en el Hospital Teléfono 4233517 • 15 5649652 E-mail: [mbuffagni@yahoo.com.ar](mailto:mbuffagni@yahoo.com.ar)

## FARMACIA:

Lunes a Viernes: 8:00 a 17:00 hs • Sábados: 8:00 a 12:00 hs Teléfono int. 121

E-mail: [farmaciasbarra@hotmail.com](mailto:farmaciasbarra@hotmail.com)

**VACUNACION:** Lunes a Viernes: 8:00 a 17:00 hs • Sábados: 8:00 a 12:00 hs Teléfono int. 129

Whatsapp: +54 221 419-6954

## CONSULTORIOS EXTERNOS:

Lunes a Viernes: 8:00 a 19:00 hs • Sábados: 8:00 a 12:00 hs Teléfono int. 153

## ADOLESCENTES:

Clinica Médica Integral, Salud Mental y Salud Sexual Integral

Consultorio Niño Sano

Cardiología

Dermatología

Fisiatría

Fonoaudiología

Gastroenterología

Infectología

Laboratorio

Neumonología

Neurología

Nutrición

Odontopediatría

Oftalmología

Otorrinolaringología

Programa de acompañamiento a la crianza

Psicología

Psicopedagogía

Radiología

Rehabilitación

Servicio Social

Traumatología



# HOSPITAL SBARRA

La Revista del Hospital Zonal Especializado "Dr. Noel H. Sbarra" es una publicación periódica de divulgación comunitaria. La responsabilidad de los artículos con firma recae en modo exclusivo en sus autores. El contenido de los mismos no refleja necesariamente la opinión de la Institución. La información que los profesionales vuelcan en estas páginas para la comunidad no debe reemplazar la asistencia a la consulta pediátrica, tanto para el control de los niños sanos como ante la aparición de síntomas de enfermedad.

Los esperamos para compartir el próximo número



HOSPITAL ZONAL  
ESPECIALIZADO  
**Dr. Noel H. Sbarra**

MINISTERIO DE  
SALUD



GOBIERNO DE LA  
PROVINCIA DE  
**BUENOS  
AIRES**