

STOP

cuerpo & alma

URGENCIAS

Cuándo debes llevarlo al hospital

Si tu hijo se siente mal y no tienes a mano un pediatra, esta pequeña guía te ayudará:

● **TIENE FIEBRE.** Si le sube la temperatura, dale un antitérmico (en las dosis indicadas). Si persiste, aparecen erupciones o está decaído, lo mejor es que lo lloves a urgencias.

● **VOMITA.** Si el niño presenta síntomas de deshidratación (irritación en los ojos, piel seca...) y no tolera los sueros, debes acudir inmediatamente al hospital. Vigila su estado general, si está decaído, triste, etc.

● **SE HA GOLPEADO LA CABEZA.** Si al caerse ha perdido la conciencia, vomita, se queja de dolor de cabeza, o lo notas irritable, confuso y que no reacciona, acude corriendo a urgencias.

● **LE DUELE LA BARRIGA.** Lleva al niño al hospital si tiene fuertes y continuos dolores abdomina-

les. Es importante que tengas en cuenta si el foco del dolor no está cerca del ombligo, sino al lado derecho, y si el niño vomita, tiene fiebre y no ha ido al lavabo en todo el día.

● **PADECE SÍNTOMAS ALÉRGICOS.** Debes llevarlo al médico si tiene muy irritada la cara. También, en caso de observar una urticaria muy intensa con grandes manchas blancas o rosas en relieve, y dificultades respiratorias con tos fuerte.

● **NO PARA DE TOSER.** Si tose mucho y se fatiga, respira muy rápido o si deja de respirar acude al médico. Si las tos es muy seca puede ser un principio de asma.

● **SUFRE DIARREA.** Si dura más de 24 horas y el niño muestra síntomas de deshidratación, no quiere tomar líquidos y sus deposiciones son abundantes, llévalo al hospital.

Con la colaboración del pediatra Fernando del Pozo, del Centro Milenium de Sanitas.

RINCÓN NATURAL

INFUSIONES PARA CUIDAR TUS PULMONES

Tenemos que aprender a cuidar nuestros pulmones –no sólo dejando de fumar– y para depurarlos correctamente estas infusiones son imprescindibles:

▶ La violeta es muy apreciada para descongestionar las vías respiratorias y ablandar la tos.

▶ La pulmonaria, como su nombre indica, combate los problemas respiratorios.

▶ El tomillo es expectorante y antiséptico. También se puede inhalar.

▶ El eucalipto ejerce un efecto balsámico sobre los pulmones irritados. Generalmente se toma inhalado.

▶ El té verde y el pino son broncodilatadores.

▶ Las vitaminas A y C también son buenas aliadas, así como el ácido fólico.

FIBRA EN SOBRE PARA COCINAR

Ya puedes aprovecharte de todos los beneficios dietéticos de la fibra incorporándola a tus platos preferidos. Con un sólo sobre de fibra en polvo puedes preparar tanto platos dulces (gelatinas, mermeladas...) como salados (patés, salsas, arroces...). Además, aporta pocas calorías, favorece el tránsito intestinal y contiene un alto poder

saciante y es perfecto como espesante. Es de Pronagar (4,93 €). Consulta las recetas en: www.pro-na.com

