

# Parent

**PARTNERS  
IN  
PARENTING**

# Matters

**Colorado  
State  
University**

Noticiero Trimestral

Julio 2003

Para Padres de Colorado

Agujeros en el cuerpo están llegando a ser la nueva moda – o no? La práctica de hacerse agujeros en el cuerpo se ha practicado por muchos siglos. En el pasado, se usó para hacer una declaración de un individuo. Los agujeros sugirieron realeza, coraje, virilidad, y masculinidad. Faraones Egipcios se hicieron agujeros en sus ombligos como un rito de pase. En el primer siglo AD los soldados romanos se agujerearon las tetillas para exhibir su hombría y coraje. Los Mayas (circa 300-900 A.D.) son conocidos por ambos sus detallados artes en el cuerpo (tatus) y los estirados agujeros. Desde los 1980's, agujeros en los cuerpos han ganado popularidad entre los Americanos y los Adolescentes del Oeste de Europa.

## ¿QUÉ SE ESTÁ AGUJEREANDO?

Las áreas comunes incluyen la nariz, el ombligo, la lengua, los labios, y las cejas. Las áreas más populares son el lóbulo y el cartilago de la oreja.

## ¿QUIÉN ESTÁ HACIENDO LOS AGUJEROS?

Los pediatras algunas veces ofrecen servicios de agujerear o abrir y son los más altamente recomendados, especialmente para abrir las orejas de los niños. Se garantiza que el completo procedimiento es estéril cuando se hace en una clínica. Otros centros o localidades incluyen tiendas en los centros comerciales o malls y tiendas que practican esta profesión independientemente. Antes de comprometerse a este procedimiento,

## AGUJEROS EN EL CUERPO

---

**...enfermedades mortales pueden ser transmitidas si la persona que hace los agujeros no tiene entrenamiento y usa equipo que no es estéril.**

---

asegúrese de que la persona que lo va a hacer está entrenado y usa equipo estérilizado. NO le permita a un amigo que le abra o haga un agujero o trate de hacerlo usted mismo.

## ¿DE QUÉ DEBE USTED PREOCUPARSE?

Hay varios serios riesgos que resultan de los agujeros o aberturas en el cuerpo. Los riesgos más comunes son el sangrado y la infección. Enfermedades de muerte pueden ser transmitidas si la persona que hace la operación no está entrenada y usa equipo que no está estérilizado. El peor de los escenarios incluye el contraer hepatitis y HIV. Esté al tanto de inapropiada preparación de la piel y del uso de guantes durante el procedimiento de abertura o agujerear.

## ¿QUÉ DEBE USTED SABER?

- Las joyas que se inserten en los sitios debe ser de material no corrosivo (i.e. oro de 14K, titanio, acero inoxidable quirúrgico).
- Las áreas agujereadas tienen que limpiarse dos o tres veces al día, lavándose con un jabón antibacteriano – No use alcohol, peróxido o betadine.
- Espere al tiempo recomendado de recuperación antes de cambiar de joyas.
- Las ropas deben de quedarle flojas o sueltas y deben estar limpias en caso de que toque la parte abierta o agujereada.
- Evite baños calientes en la tina hasta que el agujero haya sanado.
- Si usted tiene diabetes, trombocitopenia, neutrofilia, hemofilia, endocarditis, cáncer o formación keloid usted no debería hacerse agujeros.
- Otros objetos falsos para ponerse en el cuerpo sin necesidad de hacerse un agujero también son una opción. Estos usan un magneto para sostener la joya.
- Usted no puede hacer donaciones de sangre por un año después de haberse hecho una abertura o agujero.
- Su departamento de salud local le puede educar en las reglas que se aplican en tiendas que hacen este tipo de trabajo o agujeros en el cuerpo. (eje. Licencia y regulaciones).

Continúa como Agujeros en el  
Cuerpo en la pág. 2

# HIV Y SIDA

## Quién, Qué, Dónde, Porqué, y Cómo

### A quién afecta el HIV y el Sida? Quién esta a riesgo del virus y la enfermedad?

Todos las personas son afectadas por las enfermedades del virus HIV y SIDA: Esos en riesgo, esos infectados, amigos, seres queridos, y la comunidad. HIV y SIDA han llegado a ser una epidemia a nivel mundial y debería preocuparnos a todos. Todos somos susceptibles de contraer HIV. No importa si usted es joven, viejo, hombre, mujer, heterosexual, bisexual, o homosexual. El HIV no discrimina! No importa quien es usted o donde vive. Es LO QUE HACE UNA PERSONA que los pone en riesgo!

### Que son HIV y SIDA? Qué efectos tienen ellos en el cuerpo?

El Virus de Inmunodeficiencia Humano, mejor conocido como HIV es el virus que causa la enfermedad SIDA. Es un retrovirus que contamina las células humanas y usa energía y nutrientes para sobrevivir y reproducir. HIV se multiplica en las células de sangre blanca que nos protegen de varias enfermedades. El virus mata las células inmunes específicas llamadas T-ayudante/CD4 células.

El HIV se convierte en SIDA cuando la cuenta de la célula T ha bajado

más de 200 y los pacientes experimentan más que una infección o enfermedad relacionada con el SIDA.

La enfermedad del SIDA, Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida, le quita la habilidad al cuerpo de pelear infecciones. Con un sistema inmuno débil, las personas con SIDA están más susceptibles a infecciones y cánceres que no son muy comunes y no muy grandes en personas saludables.

En las etapas iniciales del virus, podría no haber señales de que una persona está infectada y estas parecen completamente saludables. En la mayoría de los casos, la infección puede estar adormecida por 10 años o más, permitiéndole al virus expandirse. A como la infección viral se desarrolla, síntomas que son ambos largos y extremadamente severos empiezan a notarse en el cuerpo. Una persona infectada puede notar:

- Inflamación de las glándulas linfáticas (en el cuello, entrepierna, y sobaco).
- Fiebre periódica y "sudando en la noche".
- Una rápida pérdida de peso, menos apetito.
- Cansancio
- Diarrea
- Imperfecciones extrañas en la boca

Una vez que la persona está infectada con el virus de HIV, el sistema inmune de la persona empieza a debilitarse lentamente. La mayoría de las personas con este virus desarrollan SIDA. El HIV también podría afectar el sistema nervioso de la persona, haciéndolos confusos, olvidadizos, irritables, indiferentes, indecisos, paráliticos, sin coordinación y/o algo ciegos o sordos.

Hasta el momento no hay ningún tipo de cura para el virus del HIV o el SIDA. Hay tratamientos disponibles para ayudar a prolongar la vida de esos infectados con el virus.

Estos tratamientos incluyen:

- Drogas anti-virus que previenen la reproducción del HIV
- Drogas que aumentan el sistema inmune.
- Radiación, operaciones, o varias drogas que ayudan a combatir infecciones, enfermedades, y cánceres.

Expertos tienen la esperanza de ver una vacuna que prevenga la infección del HIV en la próxima década.

### Dónde puedo obtener más ayuda para comprender HIV y el SIDA?

- En la Internet visite la página [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov) o llame al Center for Disease Control and Prevention (Centro de Prevención y Control de Enfermedades al 1-800-342-2437).

Continuó como una serie de dos partes en el Noticiero de Parenting Matters del mes de Octubre.

*Agujeros en el Cuerpo, continua de la página 1*

### TIEMPO PROMEDIO DE SANAMIENTO PARA LAS ABERTURAS O AGUJEROS

oLóbulo de oreja	6-8 semanas
oCartílago de oreja	4 meses-1 año
oCeja	6-8 semanas
oLabio	2-3 meses
oOmbligo	4 meses-1 año
oNaríz	2-4 meses
oLengua	4 semanas

### LO QUE UNA PERSONA QUE HACE ESTE PROCESO DEBE TENER:

- oUna máquina llamada autoclave (esterilizador de equipo)
- oUna limpia área de trabajo
  - oManos limpias que estén lavadas y cubiertas con guantes para cirugía
  - oInformación escrita acerca del cuidado para el proceso de agujeros o aberturas en el cuerpo
  - oReferencias

- Recurso: Steven Martel, MD, y Jane E. Anerson, MD, "Decorating the "Human Canvas": Body Art and Your Patients," Contemporary Pediatrics (Agosto 2002)

DISPONIBLE EN ESPAÑOL POR SOLICITUD

## Parenting Matters

Publicado Trimestralmente por  
Partners In Parenting  
**Colorado State University**  
**Cooperative Extensión**  
**(Extensión Cooperativa)**  
Coordinador del Programa:  
Christine Cerbana-Whaley  
**Editor: Renee Hewell**  
Preguntas o comentarios?  
Llámenos al (800) 457-2736

# ESCOGIENDO EL MEJOR CUIDADOR

Por varias razones, ya sea regresando a trabajar o a la escuela después de tener un bebe, regresando al mercado de trabajos, siendo padres o madres solteros o ambos padres trabajando, muchos padres se ven enfrentando el tener que buscar a alguien que le cuide los niños. Las opciones de cuidado para niños varían en cuidado en su propia casa, cuidado en la casa de un proveedor o cuidado en centros. Los precios varían dependiendo en la ubicación y el tipo de cuidado que usted desea.

Para escoger el mejor cuidado para niños posible, usted debe empezar con hacerle preguntas a sus amigos y parientes por consejos y recomendaciones. Es muy importante que usted tenga suficiente tiempo para encontrar lo mejor para su hijo.

## DIFERENTES MANERAS DE CUIDADO PARA NIÑOS QUE PUEDE INVESTIGAR:

- Au pair (chica au pair)
- Babysitters (cuidadoras de niños)
- Childminders (niñeras)
- Familia
- Nanny
- Centro de guardería

## CUANDO ESTE INVESTIGANDO SUS ESCOGENCIAS:

**OBSERVE**-que tan seguro es el local para su hijo  
-como se comporta y comunica el proveedor de cuidado alrededor del niño  
-los recursos disponible dentro del local o lugar

**ESCUCHE**-al sitio y como suena  
-si los niños se oyen contentos y felices  
-la manera en que suenan los maestros/proveedores de cuidado (son éstos pacientes y felices)  
-la actividad que se esta realizando (muy quedita puede indicar poca actividad y demasiado ruido puede indicar un lugar que esta fuera de control)

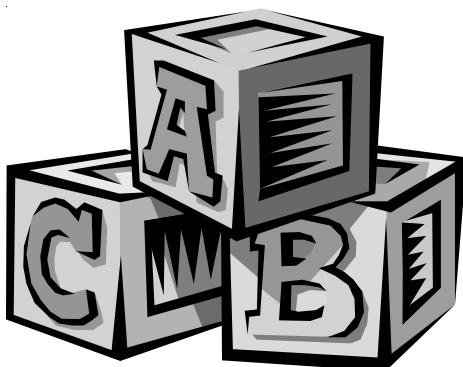
**CUENTE**-cuántos niños hay en el grupo  
-cuánto personal se encuentra en el sitio.

**PREGUENTE**- preguntas relacionadas a la experiencia e historia del encargado de cuidado, centro o el personal.

## PREGUNTAS QUE DEBE HACERSE ASIMISMO Y AL PROVEEDOR DE CUIDADO

- Tiene el proveedor de cuidado una licencia vigente o al día?
- Cúales son las horas de funcionamiento?
- Son las comidas aprobadas por la USDA?
- Podría el proveedor ofrecer cuidado horas extras?
- Cúales son las pólizas de disciplina del proveedor?
- Qué actividades estan disponibles para varios grupos de diferentes edades?
- Cúanta televisión van a estar viendo los niños?
- Qué materiales se necesitan de la casa?
- Cúales son las pólizas cuando el niño esta enfermo?
- Qué precauciones de seguridad ofrece el proveedor de cuidado?
- Cúal es el tiempo de descansar y dormir?
- Ofreceran paseos?
- Qué tipo de transporte será usado cuando el niño viaje lejos del centro?
- Tiene el proveedor membrecía en organizaciones de cuidado profesional para niños?

## LO QUE USTED DEBE SABER DEL PROVEEDOR DE CUIDADO



■ OPINIONES Y COMENTARIOS DE UN PROVEEDOR DE CUIDADO SON MUY VALIOSAS.

Algunas veces ellos pasan más tiempo que usted con su hijo y a pesar de que usted conoce a su hijo mejor, ellos estan ahí para ofrecerle información de mucha ayuda.

■ RESPETE LAS REGLAS. Esto le ayuda al proveedor de cuidados a reforzar las mismas reglas consistentemente día a día.

■ SIEMPRE TENGA DINERO EN EFECTIVO GUARDADO EN CASO DE EMERGENCIA

Cuando sea necesario, el proveedor puede sacar dinero de la caja chica y entregar recibos para documentación.

■ SEA CONSIDERADO CON EL TIEMPO DE ELLOS. Esté a tiempo y avise con suficiente tiempo cuando sus planes van a cambiar.

## Fabricantes de Alcopops por tener como Objetivo

El Center for Science in the Public Interest (Centro para Ciencias en el Interés Público) publicó un estudio mostrando que los niños están recibiendo sorprendentemente alta exposición a los comerciales en televisión de "alcopops" – bebidas alcohólicas dulces tales como Smirnoff Ice, Bacardi Silver, Skyy Blue y Captain Morgan Gold. El 16 de Julio del 2002 un representante de CADCA y CEO, el General Arthur T. Dean, el Congresista Elliott L. Engel (D-NY) y el Abogado General de Connecticut Richard Blumenthal se unieron a George Hacker del CSPI en una conferencia de prensa para criticar a las compañías de licor que hicieron tales inaceptables y voluntarias exposiciones de comerciales posibles.



El estudio conducido por Global Strategy Group, encontró que millones de adolescentes ven televisión después de las 9:00 p.m. entre semana cuando estos comerciales salen al aire y recuerdan estos ingeniosos, fáciles de identificar comerciales de alcopops. De acuerdo

Advertising Age, la industria gastó un estimado de \$77 millones en comerciales en la T.V. en el 2000. Se esperaba que esta cantidad iba a hacer cinco veces más alta que en el 2002.

"No dejemos que hayan errores, estas compañías de alcohol tienen que parar de forzar sus mensajes a nuestros adolescentes," dijo el General Dean. "Fabricadores de Alcopops deben de tomar responsabilidad y parar estas tácticas que apelan a tomadores de poca edad."

- Publicado con permiso de Team Fort Collins, TEAM works September 2002  
- Para leer la completa declaración del General Dean, visite la página <http://cadca.org/PressGallery/Speeches/AlcopopsConference.htm>. Para ver los completos resultados del estudio, visite la página [www.cspinet.org](http://www.cspinet.org).

Este programa completamente patrocinado por:  
CADCA  
División de Alcohol y Drogas y Abuso de Alcohol

Produced by  
**PARTNERS IN PARENTING (PIP)**  
A joint project of CSU Cooperative Extension and  
Red Rocks Community College  
with funding from the Alcohol & Drug Abuse Division and CSAP.  
**CSAP** Center for Substance Abuse Prevention  
**cadca** Alcohol and Drug Abuse Division

Universidad del Estado de Colorado, Departamento de  
Agricultura y condados de Colorado cooperando.  
Programas de la Extensión cooperativa están  
disponibles para todos sin discriminación.

Colorado State University  
Cooperative Extension  
244 Aylesworth Hall NW  
Fort Collins, CO 80523  
(800) 457-2736  
[www.coopext.colostate.edu/PIP](http://www.coopext.colostate.edu/PIP)



Presorted Standard  
U.S. POSTAGE PAID  
FORT COLLINS, CO 80523  
PERMIT NO. 19