

# LINCA te invita... aparta la fecha

1<sup>er</sup> Seminario Internacional

## Medicina Ambiental

Agentes tóxicos: prevención, control y tratamiento

- Alergias
  - Asma
  - Autismo
  - TDAH
  - Depresión
- y otros Trastornos Relacionados



Ciudad de México, MÉXICO 13-14 de Junio, 2009

### INFORMES E INSCRIPCIONES:

oficinas de LINCA en México D.F.

(55)5534-6493 ó (55)5534-6030

Internet: [www.linca.org](http://www.linca.org)

[www.greatplainslaboratory.com](http://www.greatplainslaboratory.com)

Correo Electrónico: [gplmexico@aol.com](mailto:gplmexico@aol.com)

[lincaorg@hotmail.com](mailto:lincaorg@hotmail.com)



# Noticias de Linca

## NAVIDAD ¿TAN PRONTO?

POR LA DRA. LETICIA DOMÍNGUEZ

Las fiestas están a la puerta de nuevo. Para muchos padres de chicos en el Espectro, es época de especiales retos como tratar de que ellos vivan, al igual que los otros chicos de su edad, los eventos de las fiestas cuidando de no provocar con esto, recaídas que lamentemos luego.

Recuerdo que cuando Paulina estuvo por un tiempo en una escuela de Educación Especial en Aguascalientes, yo tenía que luchar para que Paulina "sobreviviera" cada viernes con el famoso "día de fiesta" programado por dicha institución. A pesar de muchos intentos por tratar de hacer conciencia

en la directora, del daño que hacíamos a los niños, dándoles todo tipo de dulces, refrescos, pastel, gelatina con colorantes, gomitas y demás golosinas, los resultados fueron vanos. Recuerdo como me hacía sentir culpable, cuando yo mandaba mis dulces "sin gluten", palomitas, gelatina sin color y otras "monadas" que trataba de preparar para ella, diciéndome literalmente: "Señora, usted hace a Paulina diferente entre los diferentes" !!!!

La realidad era que al momento de ir a recogerla, ella era prácticamente la única tranquila, aquello era terrible, los niños extremadamente hiperactivos, gritando en el suelo, agitados o llorando y la verdad era que a Paulina no le había pasado nada por no comerse la botellita con agua, azúcar y colorante rojo, o por comerse su pan de zanahoria sin gluten en lugar del pastel con colorante azul y kilos de dulce.

No permitamos que gente bien o mal intencionada, nos haga sentir mal por cuidar la dieta sana de nuestros hijos y al mismo tiempo, tratemos de disfrutar las fiestas con ellos, con aceptación y gozo.

Su boletín de Linca, preparó interesantes artículos en este número:

Emily Doyle nos dará buenos tips para ayudar a nuestros chicos en el espectro, evitando así, que en lugar de disfrutar durante estas festividades, se alteren y pierdan su balance.

Leticia Merino, vocal de Linca, quiso compartir con ustedes, la dura experiencia de ver a su hijo extremadamente grave en el hospital por los efectos adversos de un fármaco neuroléptico. La Dra. Mc Fadzean, les aconseja como evitar y curar las infecciones propias de la estación con remedios naturales.

La Dra. Cristina Reyna, nos platica sobre los residuos domésticos y como evitarlos, invitándonos a volvernos "verdes".

La maestra en Psicología Educativa Elizabeth Suárez, nos explica algunas medidas para mejorar la comunicación con nuestros hijos o alumnos con autismo.

Para LINCA, es un honor llegar a sus hogares y como cada año, deseamos que la Paz, el Amor y la Prosperidad reinen en sus hogares, y que Dios hecho niño, sea el invitado de honor en esta Noche de Navidad. ¡FELICIDADES FAMILIA LINCA!

LIGA DE INTERVENCIÓN NUTRICIONAL CONTRA AUTISMO E HIPERACTIVIDAD A. C.  
[www.linca.org](http://www.linca.org)

Volume 20

Octubre-Diciembre 2008

### Eventos por venir 2009

- ☉ Rabat, Marruecos. Marzo 2009
- ☉ Cordoba. Argentina Junio 09
- ☉ México D.F. Junio 2009
- ☉ Cd. Panamá Septiembre 2009



### En este número:

Editorial	1
Residuos tóxicos	2
Mejor comunicación	4
Infecciones invierno	6
Una historia terrible	8
Perpectivas Navidad	10
Recetas sin G Y C	11

## CUIDADO CON LOS RESIDUOS PELIGROSOS

Por : Dra. Cristina Reyna



Hoy hablaremos de residuos peligrosos y como limpiarlos de nuestra casa y ambiente.

Comencemos por nuestro hogar, ya que una buena parte de los productos de limpieza, como desinfectantes, limpia hornos, desengrasantes, detergentes, cloro, blanqueadores, destapa caños y demás productos que se usan diariamente, contienen materiales tóxicos y algunos están registrados como pesticidas. Esto contamina no solo el aire que respiramos dentro de casa, como fuera cuando salen por el drenaje.

Los compuestos que sirven de base a muchos productos de limpieza y carpintería son similares a algunos de los empleados en la guerra química. Ejemplos de ello son el metilcloroformo, ácido clorhídrico, estricnina, piretrina, percloroetileno, nitrobenzeno y clorofenol, entre otros. Muchas de estas sustancias se utilizan para exterminar los seres vivos con los que compartimos nuestras casas, especialmente bacterias e insectos (como es el caso de los limpiadores de baños e insecticidas), mientras que otros atacan la suciedad disolviéndola gracias a su carácter corrosivo. Los productos de higiene personal también pueden contener ingredientes tóxicos para nuestra salud y el medio ambiente, ejemplo de ello son los tintes para el cabello o algunos shampoos contra piojos y pulgas.

Si bien es importante que nuestros hogares, nuestra ropa y nosotros mismos estemos limpios, no por ello vamos a ensuciar nuestras aguas, el aire, el suelo y, lo más importante, a deteriorar nuestra salud.

Otros productos utilizados en el hogar

Al construir o dar mantenimiento a nuestros hogares usamos materiales y productos tóxicos, tales como pinturas, disolventes, barnices y pegamentos. Por ejemplo, una pintura de aceite puede contener hasta un 40% de óxido de plomo, cadmio y otros metales pesados que se desprenden al tocar las superficies pintadas y tarde o temprano son inhaladas por nosotros. Sin embargo, estos ingredientes no se especifican en las etiquetas. Las pinturas pueden ocasionar daños en el sistema nervioso, cerebro e hígado, sobre todo en los niños. No obstante, ya existen en el mercado pinturas sin plomo solubles en agua.

Otro tanto ocurre con los productos de carpintería (disolventes, barnices, pegamentos, etc.) que a su elevada toxicidad unen el hecho de ser inflamables y contener en algunos casos metales pesados como el mercurio, el plomo o el cadmio, que son altamente contaminantes.



¿ Estás limpiando o contaminando tu casa?

## RECETAS SIN GLUTEN O CASEÍNA

### COCADAS

#### INGREDIENTES

2 huevos grandes  
250 gr. de coco orgánico rallado  
200 gr de xilitol  
Ralladura de un limón chico

#### ELABORACIÓN:

Mezclar todo bien, formar unas bolitas y cocer a horno medio unos 10 o 15 minutos



### CROQUETAS DE BACALAO CON PAPAS

#### INGREDIENTES:

1 Kg. Papas  
2 Kg. Bacalao en salmuera (salado)  
2 dientes de ajo  
Perejil picado  
2 huevos o sustituto

#### ELABORACIÓN:

Primero que nada se lavan las papas, cuando estén bien limpias las colocamos sin pelar, en un recipiente con agua junto con el bacalao, que previamente habremos cuarteado, lo dejaremos cocer durante 35 minutos, una vez cocido desmenuzamos el bacalao y hacemos puré las patatas junto con el bacalao, los ajos y el perejil. Añadimos los huevos y lo mezclamos todo, rectificamos de sal y con las manos le damos forma o bien con una cuchara. Se fríe en aceite de oliva.

**Nota:** Las papas a ser posible que no sean nuevas y cuando las friamos el aceite tiene que estar muy caliente.



Fuente de Información: cocinadelmundo.com

## ALGUNAS PERSPECTIVAS EN LAS FIESTAS NAVIDEÑAS

Por: Emily Doyle



### REGALANDO EN LAS FIESTAS

Dar regalos es parte importante de estas fiestas. Dar un regalo es una oportunidad de mostrar afecto, interés y cariño. Pero esto puede ser un reto para una persona en el Espectro Autista, decidir qué regalar y cuanto gastar.

Si hay alguien en el Espectro en tu familia, puede agradecerle que le orientes en este proceso, pues para ellos puede ser difícil imaginar que clase de regalo sería conveniente para otras personas. Especialmente para adolescentes y adultos jóvenes, si están gastando su propio dinero, puede ser complicado saber hasta cuanto gastar. Otro aspecto importante para ellos, es saber hasta donde un regalo puede ser "demasiado" personal.

Para ayudarlos, es bueno ver catálogos o visitar las páginas Web y verlos juntos. Esto ayuda a ver algunas ideas y hacer la conexión con los gustos e intereses de la persona a la que se quiere regalar...

Es bueno hablar con ellos de que clase de regalos pueden ser de tipo general y cuales de tipo más personal. Elabora una lista corta de opciones que estén en el rango de precios para cada persona de la lista. Y entonces deja a la personita en el espectro que tome su decisión de qué comprar ya sea en línea o en la tienda.

Tener una lista con opciones más específicas, les permite realizar sus compras con menos agobio y la experiencia se convierte en algo positivo.



### EXCESOS FESTIVOS

Es fácil sentirse agobiado con las celebraciones Decembrinas. Nuestros amados en el espectro pueden ser mas sensibles a cambios, a la gente, a la comida, a todos estos estímulos excesivos y horarios agitados. Cuando mi hija mayor fue la anfitriona de una fiesta familiar de 24 invitados (hermanos, cónyuges, hijos), ella preparó una habitación especial en silencio y en paz, para que él se refugiara de ¡todo esto! Ella organizó un rinconcito muy acogedor, en un piso diferente en la casa, donde él podía ir a relajarse, descansar del ruido y regresar cuando estuviera listo. Esto ayudó mucho para que mi hijo se sintiera a gusto y comprendido al tener su propio espacio. Fue también un alivio para él no tener que permanecer todo el tiempo durante ciertas actividades.

Mi hijo aún busca su lugarcito tranquilo cada año y aún lo necesita, a pesar de que es un joven de ¡más de 20 años

Emily Doyle es autora del libro " Los Trastornos del espectro Autista. De la A a la Z"

<http://www.asdatoz.com/>

Más peligrosos todavía son los insecticidas y herbicidas que se emplean en la agricultura y en nuestras casas y jardines para erradicar plagas e insectos no deseados. Los organoclorados, organofosforados y carbamatos son usados en la agricultura y los piretroides y piretrinas son usados ampliamente a nivel doméstico. Todos estos afectan gravemente al sistema nervioso de los seres vivos (neurotóxicos) y provocan en seres humanos alergias crónicas, cáncer, anorexia y debilitamiento muscular, entre otras afecciones.

### PILAS Y ARTEFACTOS ELÉCTRICOS

Cuidado al utilizar aparatos eléctricos, como controles remotos, walkmans, juguetes, rasuradoras o relojes, pues usan un producto altamente peligroso: las pilas y baterías. Sin embargo, no son consideradas generalmente como un material peligroso, puesto que al agotarse la pila la tiramos a la basura sin más. Al destruirse la capa protectora que las recubre se liberan los metales pesados que contienen las pilas y se produce una severa contaminación. Tan sólo una pequeña pila botón contamina hasta 600,000 litros de agua.

Existen 5 tipos de pilas no recargables compuestas por los siguientes minerales: carbón-zinc, alcalinas, cloruro de zinc, óxido de plata y óxido de mercurio. Las dos primeras son usadas en radios, linternas, juguetes y grabadoras, las restantes se utilizan en cámaras fotográficas, relojes y calculadoras. Todas estas contienen mercurio, un elemento altamente contaminante que provoca daños cerebrales, en los riñones y la función motora.

Otro tipo de pilas son las pilas recargables, que carecen de mercurio, pero contienen níquel y cadmio, que son dos metales pesados altamente tóxicos. Sin embargo, dado que el tiempo de vida de una pila recargable es mayor al de las pilas no recargables, su impacto sobre el medio ambiente es menor. Aparatos que usan pilas recargables son los teléfonos inalámbricos, teléfonos celulares y computadoras portátiles.

Ya es hora que tomemos conciencia y seamos responsables de toda la devastación que ocasiona nuestro consumo. Ahora es el mejor momento para empezar y tu hogar el mejor lugar. Empieza a consumir productos con menos tóxicos, biodegradables y más sanos para todos los seres de este planeta. Algunas veces pensamos que una persona sola no puede cambiar nada. Eso no es cierto. Todo cambia porque cada uno de nosotros cambia su manera de sentir, de pensar y de actuar.

Hace veinte años, casi nadie estaba comiendo comida orgánica. Ahora, cada vez más personas se dan cuenta de lo dañinos que pueden ser los pesticidas y los químicos en la agricultura y cada día más personas consumen productos orgánicos. Esto sucedió porque los individuos decidieron que iban a comprar comida orgánica. Lo mismo pasa con lo que escogemos usar en nuestras casas. Una por una, mientras más gente se concientice sobre cómo impactamos el medio ambiente, escogeremos cambiar a alternativas menos tóxicas y juntos haremos una gran diferencia.

Email: [bioreyna@hotmail.com](mailto:bioreyna@hotmail.com)



De 28 pesticidas comúnmente usados, por lo menos 23 son cancerígenos

# ESTIMULANDO LA COMUNICACIÓN DEL NIÑO CON AUTISMO

Elizabeth Suárez Murillo  
Maestría en Psicología Educativa UNAM

A continuación mencionaremos los lineamientos necesarios para estimular las habilidades comunicativas en el niño autista:

La estructura y los contenidos de los programas se deben ajustar a las características de la familia y sus necesidades particulares.

Es importante que los padres se interesen y formen un papel activo del desarrollo de sus hijos para que encuentren en su familia el ambiente ideal para su desarrollo.

Es importante identificar las características de la interacción comunicativa en la familia así como los niveles de desarrollo.

Buscar estrategias comunicativas en las actividades de la vida cotidiana.

Llevar un diario o control del trabajo realizado.

Buscar las oportunidades para comunicarse no obstaculizando el desarrollo del niño.

Equilibrar la interacción (tiempos, turnos, roles, temas)

Propiciar una relación cercana con el interés comunicativo de cada uno.

En la comunicación adulto niño, el adulto debe acercarse a los intereses y necesidades, a su nivel de comprensión y nivel de ideas.

El adulto debe aceptar las formas lingüísticas (verbales, no verbales) y permitir que la interacción se realice sobre los intereses inmediatos del niño.

Mostrar cercanía afectiva consiste en hacer sentir al niño, cómodo, aceptado y respetado.

Tratar de entender el significado de sus mensajes

Evitar los juicios negativos o descalificadores sobre el niño en cuanto a su forma de comunicación

El juego infantil tiene como objetivo ofrecer estimulación, en las áreas de comunicación, lenguaje y cognición

A través del juego asimila una cantidad de información y construye las bases para incorporarse a la vida en sociedad.

En el juego se idealiza lo cotidiano pues parte de la experiencia real, la explora, la recrea y la reinventa.

Consideramos al juego como un medio para el aprendizaje

Tanto el juego como el aprendizaje por instrucción son actividades adaptativas aunque con características y consecuencias muy diferentes

Los padres tienen que elaborar estrategias iniciales para el juego :

A) Rutinas repetitivas

B) Juego de dar y tomar: ejemplo: "mira", "dame", "gracias"

C) Selección de objetos: ejemplo: "¿Cuál quieres?"

D) Ver imágenes en libros: ejemplo: "Mira el..."

E) Juegos repetitivos y estribillos: ejemplo: "la canción de pin pon"



EL JUEGO INFANTIL ESTIMULA LA COMUNICACIÓN

Este cuadro y la rigidez muscular extrema que lo acompaña es parte del "síndrome neuroléptico maligno" que puede ser causado por reacciones auto inmunes, por virus o por neurolépticos. En el caso de Daniel parece que los neurolépticos son la razón. El doctor nos dijo que estábamos al borde de una crisis renal severa, que podíamos requerir diálisis o incluso un trasplante. Leyendo sobre el síndrome encontramos que luego de la falla renal, sigue la falla cardíaca. El internista procedió a quitar el Risperdal en tres días, nos dijo que los problemas psiquiátricos eran secundarios frente a la necesidad de salvar la vida de Daniel. John y yo lloramos, hemos estado a punto de destruir la vida de nuestro hijo, buscando ayudarlo. El neurólogo nunca nos alertó sobre la posibilidad de tener estos "efectos secundarios". Tampoco nos dijo lo que encontramos leyendo, que la fatiga y los dolores musculares que Daniel venía sintiendo desde tiempo atrás eran los primeros síntomas causados por neurolépticos y que debimos pedir inmediatamente pruebas de enzimas musculares, y suspender el medicamento.

Buscando información encontramos que en los Estados Unidos, los casos -reportados- son en términos generales- 2% de quienes tomar neurolépticos "modernos" como risperdal o ziprexa, pero que es hasta de 15% de quienes tomaban antipsicóticos anteriores como el alidol, que un famoso neurólogo pediatra recetó a Daniel hace once años (cuando lo cuestioné sobre los riesgos de este medicamento, me dijo que si tenía dudas podía buscar a otro neurólogo y fue lo que hice). Hemos leído también que una vez presente el síndrome neuroléptico maligno, causa la muerte de alrededor del 15% de los casos. Yo creo que esto se asocia en muchos casos a la dificultad del diagnóstico de un cuadro relativamente raro. Por más de cuatro horas los médicos de urgencias del Hospital Ángeles del Pedregal no podían explicar que sucedía a Daniel, el doctor tuvo la inteligencia y la intuición de asociar los síntomas al hecho de que Daniel había tomado Risperdal por más de tres años. Esto le salvó la vida.

El doctor nos ha dicho también que con niveles tan altos de pérdida de músculo es raro que Daniel no halla tenido falla renal, yo creo que es gracia a los años de suplementación, que hacen que con la tremenda presión fisiológica que han sufrido, los riñones y el hígado de Daniel estén funcionando perfectamente, y esto lo ha salvado de una situación terrible. Esto me parece muy importante comunicar a los papás de Linca. También me parece muy importante que estemos informados de los riesgos de tomar medicamentos neurológicos.

Muchas veces podemos necesitarlos, pero a partir de la experiencia de nuestro amadísimo Daniel, creo que los papas cuyos hijos toman medicamentos neurológicos debemos saber que: son soluciones temporales que solo atacan síntomas, debemos buscar y atender las causas estructurales de los problemas, y esto es necesariamente atender los problemas bioquímicos, inmunológicos y gastrointestinales de los niños y jóvenes con autismo, ADD y ADH. Otro gran aprendizaje de esta experiencia terrible es que debemos estar siempre informados de los efectos secundarios de los medicamentos neurológicos, Internet y la wikipedia son recursos maravillosos. Los médicos debían de informarnos sobre estos riesgos, sobre las maneras de reconocerlos y manejarlos, pero desgraciadamente no podemos esperar a que lo hagan, en nuestro caso, esperar a la información del neurólogo hubiera costado la vida de Daniel.

A las 40 horas de haber dejado el risperdal los valores de la encima CK habían descendido en 60%, a 17,000 unidades, valores aun muy elevados. Los médicos nos dicen que el cuerpo toma 75 días en desechar completamente el risperdal, los síntomas de Daniel, dificultad en moverse y caminar, y dolor al hacerlo tomaran también tiempo en desaparecer.

## UNA HISTORIA DE TERROR

Por Leticia Merino

Quisiera compartir con la familia Linca la experiencia terrible que Daniel y nosotros hemos vivido durante los últimos días, causada por un manejo irresponsable de medicamentos neurolépticos por parte del neurólogo que veía a Daniel .

Daniel tomaba Risperdal desde hace poco más de tres años, cuando iniciamos consulta con el Dr. XXX, un especialista conocido que ha tratado por años niños y adolescentes, incluyendo numerosos pacientes en el espectro. El inicio del Risperdal y la consulta con este neurólogo obedeció a fuertes crisis de agresividad de Daniel. Junto al inicio del risperdal le di también flagil y fluconazol, dada su historia de repetidas infecciones de candida y de clostridia, diagnosticadas mediante estudios de ácidos orgánicos, y comprobadas con manejo clínico: los síntomas desaparecían luego de tres días de medicamentos y de momentos de "die off" de terror.



Medicamentos que pueden llevar al hospital

Estábamos tan desesperados que aceptamos la opción del risperdal, a pesar de que Daniel tenía más de tres años de seguir el protocolo de Linca y de haber pasado momentos muy buenos. Habíamos usado antipsicóticos (ziprexa) en otra ocasión, y los dejamos -junto al neurólogo que veíamos entonces- luego de aparición de tics, que desaparecieron al cabo de algunos días de suspender el medicamento. A las pocas semanas, como regalo de Dios, entramos en contacto con Linca, con un nuevo y prometedor camino, que desde entonces, hace ya más de ocho años, hemos seguido con nuestra mejor intención y esfuerzos.

Como resultado de un trabajo de día con día, de seguir estrictamente la dieta libre de gluten, caseína y soya, de suplementación, y tratamiento de los problemas intestinales, Daniel está en segundo de secundaria, aún con apoyo, pero casi sin adecuaciones curriculares, entiende y habla inglés, junto al español, practicaba Tae-Kwon-Do, andaba en bici conmigo todo Reforma cada domingo, y usaba risperdal y estratera, cuyas dosis el neurólogo había incrementado a 2.5 grs. diarios y a 60 mg. diarios. Yo sentía cada vez más dentro de mí, que dábamos el risperdal a Daniel, en gran parte para manejar nuestra propia ansiedad, a costa de su sistema. A menudo se quejaba de cansancio y de que le dolían las piernas y los brazos, aunque yo consulté con el doctor, yo pensaba que era flojera, y "dolores del crecimiento, nada de que preocuparse, o sobre lo que yo pudiera hacer algo.

El miércoles pasado Daniel se quejó de fuertes dolores en la espalda, el jueves se despertó con un fuerte dolor de piernas, lo envié a la escuela luego de darle ibuprofeno y aspirinas, a las 12 tuve que recogerlo en la escuela, no podía caminar, no podía sentarse, no podía doblar las piernas, me preocupó tanto que corrí a urgencias en un hospital, la mejor decisión que pude haber tomado. El cuadro era muy confuso, durante horas los médicos de urgencias no sabían que hacer, descartaron infección bacteriana o viral. Al cabo de horas un internista, reumatólogo e inmunólogo mandó hacer estudios que revelaron niveles muy anormalmente altos de una enzima llamada CK lo más altos en la historia del laboratorio del Hospital Ángeles del Pedregal en la Ciudad de México, los más altos que el doctor que nos trata ha visto en sus 30 años de práctica médica. El rango normal oscila nos dijeron entre 10 y 280 unidades, los de Daniel eran de 40,000

## TIPOS DE ESTRATEGIAS COMUNICATIVAS

Para la interacción  
Para favorecer el conocimiento del mundo  
Para favorecer el código comunicativo

### Estrategias para la interacción

Seguimiento del contacto visual  
Seguimiento de interés  
Atención a objetos  
Uso de entonación y emisiones breves  
Manejo de pausas  
Dar significado

### Estrategias para el conocimiento del mundo

Hacer comentarios y evitar las preguntas de parte de los padres  
Interacción sobre estados internos (contento, triste, etc)  
Manejo de apoyos visuales y onomatopeyas (mira el gato miau...)  
Comentarios en relación a lo que están haciendo, en la interacción con su hijo

### Estrategias para el conocimiento del código comunicativo con su hijo

Imitación  
Espejeo  
Habla paralela (señala...)  
Extensión de la forma (toca la puerta)  
Refraseo (se aplica para errores fonológicos, morfológicos y sintácticos)  
Revisión (para verificar la comprensión de lo que el niño a dicho)  
Modelamiento recurrente (se incorporan al diálogo y se emplea en forma repetitiva en las formas de expresión)  
Preguntas reales de acuerdo al contexto en el que se encuentran  
Dar frases completas (estructura de oraciones )

Es importante que para que las estrategias verdaderamente se aplique en el ámbito familiar, es de suma importancia seguir los siguientes indicadores, tratando de detenerse y preguntar – pensar si lo que se está haciendo es correcto y el niño está demostrando la efectividad de lo que se está trabajando

Es importante identificar la intención y el contenido del mensaje, considerando: el contexto, observar que hace el niño, hacia donde dirige su mirada y que gestos faciales y corporales hace.

Emplear todos los códigos y apoyos necesarios que el niño requiera: verbal, gestual, corporal, visual, emocional, enfático, etc.

El contacto visual es un indicador de atención, si no hay mirada muy probablemente no hay atención.

Analizar en que actividades el niño cuenta con mayores recursos comunicativos y en cuales menos

Elizabeth Suarez Murillo es directora del Centro Educativo Scoprire en la Ciudad de México  
Tel: 55 44 15 56

# TRATANDO LAS INFECCIONES INVERNALES CON MEDICINA NATURAL

Por la Dra. Nicola McFadzen



¡Es posible mantener a su familia sana durante el invierno!

A pesar de que la gripe y resfriados son más comunes en estos meses de invierno, existen remedios naturales que ayudan a prevenir enfermedades o disminuir su duración e intensidad si es que éstas ocurren.

Por supuesto nuestra meta debe ser prevenir, por lo que mantenerse en su estilo de vida puede hacer la diferencia. Por ejemplo, si su hijo esta en una dieta especial, debe respetarla aunque hacerlo en esta época sea un verdadero reto. Consumir alimentos alergénicos, estresa mas al sistema inmune y contribuye a la inflamación en el organismo. Lo menos que usted "cargue" a su organismo, funcionará mejor combatiendo virus y bacterias invasoras.

No deje salir a su hijo afuera con el pelo mojado con cambios bruscos de temperatura (como salir de una baño caliente al frío afuera), ni permita que dure con calcetines o zapatos mojados por tiempos largos.

Mantenga sus horarios de sueño, pues es durante éste, que el sistema inmune se fortalece y mantiene. Vitaminas, minerales y hierbas, son remedios antiguos para prevenir enfermedades invernales. Existen antivirales, antibióticos y anti microbiales naturales maravillosos.

He aquí algunos de mis favoritos:

Vitamina C. Uno de los remedios más antiguos para prevenir y tratar gripe y resfriados. Fortalece el sistema inmune, es poderoso antioxidante, no es toxico, pues al ser soluble en agua, cualquier exceso será eliminado. Es más conveniente dar pequeñas dosis repetidas veces durante el día, para dar un total de 1000 mg. al día para niños. Me encanta el Electro-C por dar un gramo en cada media cucharadita de polvo sabor cereza, que al disolverse en agua, es de fácil aceptación por los niños. Si hay evacuaciones sueltas, querrá decir que estamos dando de más. Calculen si dan más vitamina C en otro multi vitamínico, para saber cuanto están dando. Por ejemplo la formula antioxidante da 500 mg por cada 2 capsulas.

Zinc. Este mineral se prescribe comúnmente en el espectro Autista, a veces por una franca deficiencia o para balancear los efectos tóxicos del cobre. Pero la ventaja es que además de esta acción, el zinc en uno de los minerales claves para el sistema inmune. Los niveles de zinc y cobre pueden ser medidos por el Laboratorio Great Plains. En general para la mayoría de los niños, obtienen beneficios con dosis de 30 a 50 mg diarios.

Fórmula A+1 Combinación de nutrientes que ayudan al organismo a combatir la inflamación y la alergia del organismo. Este suplemento es ideal para infecciones y alergias. Contiene Quercitina que detiene la liberación de histamina, ortiga que tiene afinidad especial con el sistema respiratorio, bromelina y N-acetyl cisterna. Ambos agentes que desdoblans mucosidades. Si su hijo tiene alergias y tiende a formar sinusitis o infecciones respiratorias, este suplemento junto con algún promotor del sistema inmune ayudará mucho



Prepárenos para el invierno

Monolaurina. Este compuesto derivado del aceite de coco y ácido laurico tiene grandes propiedades antivirales y antibacterianas. Para niños una buena dosis puede ser de 2 a 4 cápsulas dependiendo de edad y peso.

Colostrum. Extraído de ganado justo después de dar a luz, precursor de la leche. Es rico en inmunoglobulinas, que son células del sistema inmune que refuerzan la inmunidad del recién nacido. El Prime colostrum, se obtiene de ganado libre de enfermedades, de antibióticos, de hormonas y pasteurizado con procedimientos desarrollados y probados por mas de 40 años por la FDA. Contiene lactosa pero no caseína.

Extracto de semilla de toronja.

Uno de mis anti bacteriales favoritos. Se utiliza mayormente como antimicótico, pero es también antibacteriano y antiviral de amplio espectro. Su ingrediente clave es llamado Citricidal, compuesta derivadote la semilla y pulpa de la toronja. Es un líquido muy concentrado por lo que solo se necesita cantidades muy pequeñas para ser efectivos.

Concentraciones de ajo.

Existen varias presentaciones que incluyen los beneficios de la alicina, sustancia activa del ajo, pero sin el olor característico.

Goldenseal (sello dorado).

Esta hierba contiene hidrastina y berberina. Ambos son alcaloides. La berberina es anti microbial y la hidrastina reduce la inflamación de las membranas mucosas. Esta hierba no debe usarse por períodos extensos, por lo que es bueno reservarla para infecciones agudas como sinusitis o infecciones de oídos. Utilizarla por dos semanas es seguro.

Extracto de semilla de olivo. Esta es mi hierba favorita por sus efectos anti virales, lo cual es muy importante en gripe y resfriados. Muchas de las enfermedades respiratorias inician siendo virales, pero se tornan en infecciones bacterianas secundarias. Es por esto que el dar antibióticos de inicio, no tiene sentido pues no matarían a los virus. Esta hierba es segura para darla durante todo el invierno, y es una de mis elecciones favoritas para el apoyo inmunológico para resistir virus.

Como pueden ver, existen muchos métodos naturales seguros y efectivos para infecciones respiratorias. Empiece con una dieta sana, suficientes horas de sueño y adicione vitamina C y Zinc y tal vez pueda escoger alguna hierba como Monolaurina o Extracto de hoja de oliva. Si su hijo se enferma, use algún antibiótico natural como ajo o sello dorado. Evite hasta donde le sean posible los antibióticos, para prevenir que la cándida se leve nuevamente, evite el contacto con otros niños que estén enfermos. Y relájese y disfrute de la maravillosa época invernal y ¡Felices fiestas!

[www.nbnus.com](http://www.nbnus.com)

