

# Múltiples

Revista trimestral de la Asociación Madrileña de Partos Múltiples – Verano 2004 – N° 10

## Sumario

- **Asociación**  
Visita a Marruecos de C.Feenstra  
Concursos
- **Salud**  
Los pies, Gastroenteritis, Cuidados en los embarazos múltiples
- **Otros temas que nos interesan**  
Recetas, Tiempo Libre



## Editorial

¡Ya están aquí! ¡A la vuelta de la esquina! Tan esperadas por unos, tan olvidadas por otros, sorprendiendo a muchos y añorándolas todos. Son las vacaciones de verano.

Esa época del año dónde se juntan todos los buenos propósitos: limpiar el trastero, el garaje, ordenar los armarios, terminar aquella estantería, aquel cuadro de punto de cruz... y dónde el tiempo por desgracia no da de sí tanto como quisiéramos.

A los que somos padres, y además por partida doble como poco, se nos plantea un serio problema: ¿Qué hacemos con los hijos cuándo termina el colegio?

Si alguno de los padres trabaja en su propia casa, el asunto está solucionado. Pero si ambos cónyuges trabajan fuera del hogar, la pregunta nos puede volver locos, porque, un vástago se puede dejar

con los abuelos, una vecina, etc., pero dos son multitud y tres una revolución.

Soluciones hay varias: repartirnos los padres las vacaciones, contratar a alguien que los cuide en casa o enviarlos a las aulas de verano de los colegios. Por lo que vemos el tan cacareado plan de ayuda a la conciliación de la vida familiar y la vida laboral parece sumido en brumas de otro mundo.

A pesar de todas las dificultades, este tiempo es bueno para descansar, recargar las energías necesarias para continuar con nuestra labor de padres y para disfrutar de la naturaleza en forma de playa, montaña, pueblo o ciudad, sin olvidarnos de la oportunidad tan maravillosa que nos ofrece para realizar aquellas cosas que hacemos deprisa y corriendo a lo largo de todo el año; me refiero a jugar, a conversar con nuestros hijos, en definitiva a vivir con ellos y disfrutar de todos y cada uno de los momentos del día. ¡Gocemos de nuestros múltiples!

Feliz verano a todos.

## Asociación



Como recordareis, AMAPAMU alcanzó un acuerdo con PEUGEOT en el cual los socios de la Asociación se benefician de condiciones excepcionales, del 1 de marzo al 30 de septiembre de 2004 en la compra de 307 SW, 807, Partner Rancho, y Expert Combi. (Más información en la pág. del Club Multidescuentos).

## COSITAS DE SAPOS

El pasado 18 de Abril, el Área de Ocio y Cultura, organizó una pequeña obra de títeres, en el salón de actos de la Casa de la Cultura de Alcobendas, titulada: COSITAS DE SAPOS.

Los espectadores pequeños y grandes, disfrutaron con las aventuras de una princesa que quería ser rana.

Os iremos informando de los próximos eventos.

Área de Ocio y Cultura



## FIESTA DEL DÍA DE LA MADRE

El día 16 de Mayo nos reunimos en el Parque del Retiro en la zona de los Títeres para celebrar el Día de la Madre.

El tiempo nos acompañó con un sol espléndido y todos los asistentes, pequeños y grandes disfrutamos en la zona de juegos.

También aprovechamos la ocasión para repartir el premio de la página Múltipeques que correspondió a Sofía Ferré Beorlegui, hermana de los mellizos Alvaro y Guillermo y única participante del concurso.

Cristina González-Hidalgo  
Área de ocio y cultura

## MULTILACTA

Para vuestra información, os comunicamos la planificación de reuniones de lactancia para el año 2004:

- 29 de Septiembre, 10.30-12.30
- 24 de Noviembre, 10.30-12.30

Todas las reuniones se celebrarán en el **Centro de Salud Ciudad San Pablo**, situado en la **Avenida de Madrid**, n. 11 de Coslada.

Para más información llamar al 618 883 965, escribir al correo electrónico [multilacta@amapamu.org](mailto:multilacta@amapamu.org) o visitar la pág. de AMAPAMU, en [www.amapamu.org](http://www.amapamu.org)

## V PASEO DE LA SALUD DE COSLADA

El pasado 16 de Abril AMAPAMU, invitada por el Ayuntamiento de Coslada, participó en la V edición del Paseo de la Salud, feria de cuatro horas que conmemora el Día Mundial de la Salud celebrado el pasado 8 de Abril, y que se pospuso con motivo de la Semana Santa, para que tuviera más eco.

Con el eslogan de la "Seguridad Vial" el Ilmo. Ayuntamiento de Coslada abrió sus puertas en un día que pintaba lluvioso, pero la carpa que reunía a las diversas entidades sirvió como paraguas ocasional, y la gente acudió como era de esperar.

Al stand de AMAPAMU se acercaron numerosos curiosos que aunque no tenían nada que ver con nuestra aventura inolvidable, recogían algún folleto por curiosidad, (siendo los del Instituto de la Salud y los de lactancia los más demandados, quizás porque son más generales, o porque forman parte de la crianza de todos los niños). También repartimos unas bolsas de tela, obsequio de Medela, firma de accesorios de lactancia materna que forma parte de nuestro Club Multidescuentos.

"**Múltiples**", nuestra revista, también estuvo expuesta, por delante de la mesa, con todos sus ejemplares del 1 al 9, y con una extrapolación de artículos sobre la salud (sobre los dientes, sobre el chupete, los piojos, el suelo pélvico, el embarazo múltiple, los libros que nos han ayudado...) que eran de interés no solo para los múltiples, sino para el resto.

Estrenamos además pancarta, realizada para la ocasión y que nos servirá para posteriores eventos.

Gema Cárcamo  
Área de Salud

## SEMANA SANTA EN MARRUECOS

Como ya sabéis, estas Pascuas viajé con la ONG ADRA a nuestro país vecino.

Éramos un grupo de veinte personas en total; la mitad se fue a un hospital infantil en Fès, mientras los demás, entre ellos yo, (que acudía ya por tercera vez) nos dirigimos a un orfanato en Chefchaouen.



En este centro viven unos 150 niños, todos varones, con edades entre 5 y 19 años. Una parte de ellos son huérfanos y otros aún tienen familias en aldeas lejanas que les mandan allí para su manutención y escolarización.

Durante 12 días acudimos dos veces al día a su centro; al mediodía les llevábamos a una explanada para jugar al aire libre. El fútbol, saltar a la comba y hacer volar cometas les encanta. Y por la tarde, cuando salían de sus colegios, hacíamos diversas talleres de manualidades, como trabajar con arcilla, hacer construcciones con corchos, decorar las blancas paredes de sus salas con murales, etc.

No es fácil trabajar con tantos niños, pero son muy agradecidos y con sólo un folio para colorear están contentísimos; ni siquiera hace falta hacer trabajos complicados. En sus caras, sus sonrisas y sus gestos al recibirnos cada día se les nota cuánto les gusta nuestra presencia y nuestra atención. En su vida diaria sólo cuentan con uno a dos monitores varones, que se limitan a guardar orden.

Mi pareja, Fred, vino esta vez conmigo y realizó un taller de madera para los más mayores, donde serraron piezas pequeñas de varios tipos de madera, como si su vida fuera en ello e hicieron entre todos un mosaico, ¡qué éxito!

La situación de estos niños es desoladora y triste, sobre todo por la falta de cariño y atención. A una edad demasiado temprana aprenden a apañarse solos y esto les deja grandes secuelas: ningún niño tiene la edad que aparenta. Todos son más mayores de lo que pensamos, porque emocionalmente no se desarrollan como otros niños. Verlo de nuevo cada

año, me impacta profundamente y siempre me despido con ellos con el corazón dolido.

Ante tanta miseria y desolación y pensando cómo ayudar a los niños más pobres (los que no tienen a nadie en el mundo) se nos ocurre de repente **¡UN SISTEMA DE APADRINAMIENTO!**

Buscaremos familias que les apoyen con una cantidad económica, de **33 € al mes**. Con este dinero, una persona de confianza e independientemente del orfanato, les comprará zapatos, medicamentos, ropa, material escolar y, cuando lo pidan bocadillos (la comida del centro es deficitaria y los niños pasan hambre).

Fred y yo ya hemos apadrinado a dos niños. Cuando les cuento nuestro plan (mediante un chico mayor que traduce), uno me pide un peluche para dormir! Este niño ya tiene 12 años, pero su necesidad por recibir cariño está tan poco colmada que pide un peluche, como símbolo de calor. Fue lo primero que le compré, aunque necesitaba urgentemente unos zapatos (se los compré después) para sustituir sus chanclas descosidas. Todavía hay muchos otros niños esperando.

Si queréis participar en este proyecto, sólo hace falta llamarme. Más información sobre este viaje podéis leer en mi página Web y en el número de junio de la revista Crecer feliz:



Sólo me queda por decir que a cada niño del orfanato y a los bebés del hospital (allí hay unos 200 pequeñines abandonados) les dejamos todo el material que tan generosamente vosotros, junto con los lectores de Crecer feliz, habéis donado.

¡Muchas gracias! Cada peluche, cada prenda, etc. es muy bien recibida y utilizada, ya que en este país todo se aprove-



cha. Podéis seguir apoyándonos, llevando las cosas que ya no os hagan falta, a la oficina de ADRA en Madrid.

El año próximo tengo de nuevo una cita con 'mis niños' al otro lado del Estrecho y espero que con la ayuda de todos vosotros su situación haya mejorado.

Coks Feenstra  
<http://www.coksfeenstra.info>  
Tel. 96 263 65 05  
ONG ADRA  
Dirección: Cuevas, 23  
28039 Madrid  
Tel. 91 571 38 47



## Concursos

### III CONCURSO AMAPAMU DE FOTOGRAFÍA (BASES)

- **Tema:** "LOS NIÑOS Y LA FAMILIA"
- **Participantes:** Podrán participar todas las personas mayores de edad que lo deseen.
- **Plazos de presentación:** Entrarán en concurso todas las fotografías recibidas antes del día 17 de septiembre de 2004.
- **Lugar de presentación:** Serán enviadas exclusivamente por correo a: Centro Cívico Anabel Segura. Att.: AMAPAMU "para el concurso de fotos". Avda. Bruselas, 19 – 28108 Alcobendas. **Por favor, NO ENVIEIS CARTAS CERTIFICADAS**
- **Número de obras:** Cada participante podrá presentar 1 fotografía blanco y negro

o color, sin enmarcar y en formato 15 x 20 y podrá optar a un solo premio. La fotografía deberá ser inédita y no se aceptarán aquellas que hayan sido objeto de otro concurso o premiadas anteriormente.

• **Identificación:** Junto con cada obra se deberá adjuntar en un sobre:

- Título de la obra
  - Lugar y fecha donde se tomó
  - Nombre y apellidos del autor
  - Domicilio, Código Postal
  - Provincia
  - Teléfono de contacto
- **Categorías y premios:** Los premios consistirán en diferentes trofeos conmemorativos, para las siguientes categorías:
- Primer premio para la "MEJOR FOTOGRAFÍA"
  - Primer premio a la "MAS DIVERTIDA"
  - Primer premio a la "MAS POPULAR". Esta fotografía se elegirá por votación popular entre los asistentes a la exposición del día 26 de Septiembre de 2004.
- **Jurado:** Estará formado por 3 personas designadas por los organizadores a excepción de la votación popular.
- **Ganadores:** El fallo de los ganadores será publicado en la revista MÚLTIPLES de Invierno de 2004 y todas las fotografías presentadas a concurso se publicarán en [www.amapamu.org](http://www.amapamu.org).
- **Exposición de obras:** Sábado 25 y domingo 26 de septiembre de 16:30 a 20:00 en el Centro Cívico Anabel Segura de Alcobendas.
- **Entrega de Premios:** Día 26 de septiembre a las 6 de la tarde en el Centro Cívico Anabel Segura. Los ganadores deberán presentarse con el DNI para acreditar su identidad. En caso que la asistencia no sea posible, los organizadores se pondrán en contacto para solucionar la entrega del premio.
- **Cesión de los derechos de reproducción o el uso de las fotos premiadas:** Las obras premiadas quedarán en poder de AMAPAMU, quien se reserva el derecho de reproducción o el uso de las obras, haciendo siempre mención al autor, por lo que el fotógrafo seguirá manteniendo el derecho de propiedad intelectual. La organización se compromete al mayor cuidado y conservación de las obras enviadas pero se exime de toda responsabilidad con respecto de deterioros, extravíos, etc.
- **Devolución:** Las obras no premiadas serán devueltas a sus autores, quienes deberán retirarlas el primer viernes de noviembre en el horario de 19:00 a 21:00

horas en el citado Centro Cívico Anabel Segura. Pasados estos plazos AMAPAMU no se responsabilizará de las mismas.

• **Disposiciones generales:** La sola participación en el concurso implica el conocimiento y la aceptación de todas y cada una de las presentes bases. No se aceptará cualquier fotografía en la que se considere que el tema no es tratado con la delicadeza oportuna. La Asociación se reserva el derecho de resolver sobre cualquier interpretación o circunstancia no explícita en el presente reglamento.

Área de Ocio y Cultura

## Salud

### A TUS PIES...

Después de meses en la más terrible oscuridad, olvidados y encerrados por la lluvia y el frío aparecen por sorpresa, por cualquier parte, de todos los tamaños, incluso con colores, algunos hasta con adornos, es su época y están en su momento de gloria, son LOS PIES.

El pie soporta todo nuestro peso y está diseñado para andar descalzo, pero la evolución y la educación se han empeñado en calzarles los zapatos. Nuestros portadores más fieles que seguramente nos han llevado por ahí en el equivalente a un par de vueltas a la tierra, están felices y satisfechos, por fin ven el cielo y es la época en la que más se lucen y por ello vamos a dedicarles un merecido tiempo.

Seguramente hay peores dolencias que un dolor de pies, pero éste te puede amargar una jornada, por ello elige con sabiduría. Los expertos dicen que un tacón no debería superar los tres centímetros y ser lo suficientemente ancho como para cubrir todo el talón, pero si en algún momento debes salirte de la norma y utilizar otro tipo de zapatos, cuida tus pies con estos pequeños consejos, seguro que te lo agradecen.



### • **Relajación**

Después de acostar a los niños, prepárate un buen baño de agua caliente con sal, o con algún aceite esencial como el de lavanda. Mantén los pies sumergidos durante 10-15 minutos. Si tus pies están muy cansados puedes optar por masajearlos con otro tipo de aceite esencial como los de Sésamo, aceite de Jojoba o Germen de Trigo.

También puedes utilizar los aparatos específicos con burbujas para hacer baños de pies a los que puedes añadir aceites esenciales, tu propio Spa en casa.

### • **Hidratación**

Los pies pueden tener durezas producidas por calzado inadecuado o por costumbres de pisada mal adquirida, hay que intentar combatirlas hidratando muy bien la zona para que la piel esté más flexible.

En estas zonas se pueden utilizar los aceites de toda la vida, de almendras, de rosa mosqueta y mi favorito el aloe vera.

Hay en el mercado unos aceites en gel de fácil aplicación, que son muy apropiados para estas zonas. Además encontrar en centros más o menos especializados, líneas enteras de belleza dedicadas a los pies.

En el resto del pie utiliza la crema que habitualmente te apliques, recuerda, siempre que te des crema no te olvides de ellos.

### • **Higiene**

Si tienes la mala suerte que te huelan los pies, utiliza durante quince días por lo menos, en baños regulares, unas gotas de aceite de pino, eucalipto o mentol, incluso el aceite de masaje de Germen de Trigo lo solventará.



### • **Decoración**

Si eres de los que te decoras las uñas, en verano se puede ser todo lo imaginativo que quieras; este año se lleva la decoración floral, atrévete con unas florecitas en las uñas o acude a un centro especializado y hazte la pedicura francesa y que te den un placentero masaje.

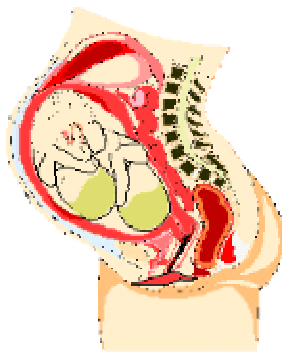
Se está imponiendo poco a poco la visita al podólogo o pedicuro, no lo tomes como un símbolo de vanidad o como una costumbre de personas mayores, la salud empieza por tus pies.

Libera tus pies este verano y dedícales un poco de tiempo, anda descalzo por la arena y la hierba, se cargarán de energía y te ayudaran a pasear por la vida más ligero. Haz culto al pie.

Cristina González-Hidalgo  
D. Calidad L. VALQUER  
Mamá de Gemelos

## LOS RIESGOS EN EL EMBARAZO MÚLTIPLE

Una de las causas que llevan a definir un embarazo múltiple, ya sea de dos o más fetos, como un “embarazo de riesgo” es la posibilidad de tener un parto prematuro. Esto significa un nacimiento adelantado de los niños que, no sólo tienen un peso menor, y en ocasiones límite, sino que nacen con una inmadurez en su desarrollo. Esto dificulta su evolución a corto y medio plazo, aumentando el riesgo de complicaciones.



Por ello es IMPRESCINDIBLE que la embarazada de dos o más fetos, sepa perfectamente cuales son los síntomas que pueden significar una amenaza de parto prematuro. Así podrá avisar a su ginecólogo inmediatamente y éste comenzará el tratamiento adecuado lo antes posible. Por ello, recomiendo a TODA mujer con un embarazo múltiple, que busque una información detallada sobre las sensaciones que puede tener en su tripa durante todo el embarazo, lo antes posible.

En nuestro Centro de Preparación a la Maternidad, comenzamos a dar esa información a partir de las 12 semanas y, en ocasiones, como en el caso del **Curso especial para mujeres con embarazos múltiples** que tenemos en el centro, incluso antes. Hay que saber no sólo lo que significa un riesgo, sino todas aquellas sensaciones, totalmente normales que pueden preocupar INNECESARIA-

MENTE a la mujer. Así podrá seguir su actividad diaria normal por más tiempo y sin riesgo para sus bebés.

Aquí, vamos a contemplar los dos conceptos más importantes para la detección de riesgo de parto prematuro: contracciones en el embarazo e hipertonia uterina leve.

### Contracciones en el embarazo

Lo primero que debemos saber es que TODA mujer embarazada tiene contracciones a lo largo de su embarazo.

Las contracciones se producen en el embarazo porque en el útero, al crecer de tamaño, hay un aumento de fibras musculares además de una, cada vez mayor, distensión de las mismas. Para que estas fibras estén listas para trabajar eficazmente el día del parto tiene que “entrenar”; aunque el nacimiento de los niños vaya a ser por cesárea, el útero “no se entera” y se prepara para un parto vaginal. Este entrenamiento se realiza mediante contracciones, producidas a lo largo de todo el embarazo, por el influjo hormonal de los estrógenos.

De modo que, podemos decir que las contracciones en el embarazo no sólo son normales, sino que son NECESARIAS y TODA embarazada las tiene.

Pero en los embarazos múltiples existe un factor añadido. La mayor dimensión de las fibras musculares del útero por su mayor contenido (niños, líquido amniótico, placentas, etc.) provocan una reacción exagerada, especialmente en el último trimestre, produciendo un número excesivo de contracciones que pueden ocasionar el parto prematuro.

El secreto radica en saber qué es una contracción y cuantas son normales. Así la embarazada no se preocupará aunque note alguna contracción a lo largo del día, pero tendrá la información suficiente para avisar A TIEMPO a su médico en el caso de que su número sea excesivo.

¿Qué es una contracción?

Se dice que una mujer tiene una contracción cuando se tiene **la tripa dura durante unos segundos.**

• **Tripa dura:** Al presionar el abdomen, lo encuentras francamente duro, no puedes hundir los dedos.

Es evidente que hay que tocar la parte del abdomen donde está el útero en cada momento del embarazo. El fondo uterino llega a la altura del ombligo, aproximadamente hacia el cuarto mes en un embarazo gemelar y a los tres y medio en un triple. Si a partir de ese momento, presionas entre el ombligo y el vello del pubis, es-

tarás tocando, a través de la piel y la pared abdominal, SÓLO útero. Si tocas más arriba, y estás de pocos meses, te podrías confundir, ya que estarás tocando el intestino y, por tanto, lo encontrarás siempre blando.



- **Toda la tripa dura:** Si notas sólo una parte de la tripa dura, como una pelota, puede ser uno de los niños, no una contracción. Presiona ligeramente pero SIN miedo. El niño se moverá y el bulto desaparecerá.

- **Duran segundos:** En el embarazo es raro que sean más largas de 30-40 segundos, aunque si alguna dura más no te inquietes.

- **Son irregulares:** Puedes tener 2 ó 3 seguidas y luego no sentir ninguna en horas.

- **La gran mayoría de las contracciones en el embarazo no duelen.** Si antes de terminar la semana 37 de gestación notas contracciones con RITMO aunque no duelan, puede significar una amenaza de parto prematuro.

- En definitiva, cuando notes “algo” en la tripa (tensión, presión etc.) y quieras saber si es una contracción, aprieta ligeramente dos o tres dedos por encima del vello del pubis. Si está duro será efectivamente una contracción. Si puedes hundir los dedos, será cualquier otra cosa, pero no una contracción.

#### ¿Cuándo aparecen las contracciones del embarazo?

Las contracciones aparecen durante TODO el embarazo, recuerda que el útero es un músculo que se mueve incluso fuera de la gestación, por ejemplo en la regla.

Los 2 ó 3 primeros meses pueden pasarte desapercibidas (son escasas, cortas y muy suaves), pero a medida que el útero crece, las podrás percibir claramente.

Si ya has tenido otro niño, puedes sentir las contracciones antes y con más nitidez.

#### ¿Cuántas son normales?

Los seis primeros meses, especialmente a partir del tercero, es normal notar hasta 8 contracciones por día.

En el último trimestre, puedes sentir 12-14 contracciones diarias aproximadamente, y algo más si ya tienes otro niño.

Por supuesto, no debes obsesionarte con el número de contracciones que notas al cabo del día ni estar tocándote la tripa continuamente. Calcula su número y su duración sólo en el caso de que su frecuencia te llame la atención.

#### ¿Qué puede producir un exceso de contracciones?

Se admite que hay 3 causas diferentes que pueden producir un mayor número de contracciones:

- 1) **Estímulos físicos:** Hoy en día, la denominada “vida normal” conlleva una actividad física considerable en la mayoría de las mujeres. Trabajo, compra, casa, todo ello con prisa y agobio. Si además de todo ya se tiene otro niño en casa, la actividad diaria de una mujer puede ser incalculable.

No hay una regla ni límite fijo para determinar la actividad que puede realizar la mujer embarazada de múltiples. Hay embarazadas que tienen una actividad física intensa y su útero no reacciona con un exceso de contracciones y otras, en cambio, ante un mínimo esfuerzo, desencadenan una mayor actividad uterina. Pero, salvo raras excepciones, en estos embarazos se recomienda a la mujer que, especialmente a partir del 4º,5º mes de gestación, baje el ritmo de vida como precaución, y en ocasiones, algunas semanas antes en el caso de los de trillizos.

Si tienes muchas contracciones, debido a la actividad física que estás realizando o has realizado en las horas anteriores, procura ir a casa o por lo menos descansar, a ser posible, tumbada del lado izquierdo. En pocas horas tu útero se relajará y las contracciones desaparecerán. Y aprende lo que TU útero “no te deja hacer” para no volver a repetir ese ritmo de actividad.



A veces es preferible “bajar algo el ritmo” y poder seguir con tu actividad habitual por más tiempo, a querer hacerlo todo y terminar en reposo en la cama.

- 2) **Estímulos psíquicos:** el estrés, el exceso de preocupaciones en el trabajo, una discusión con tu pareja, un familiar enfermo o un problema puntual, pueden desencadenar tantas o más contracciones que los estímulos físicos.

En ocasiones, si el problema es alguna preocupación leve, puede ser suficiente con distraerte leyendo algo ameno, viendo un rato la televisión, charlando, etc. Pero si la causa es importante y seria, esta solución puede ser claramente insuficiente.

- 3) **Otros estímulos:** Infecciones urinarias, vaginales y otras patologías pueden, así mismo, producir un exceso de contracciones.

#### **Debes avisar al ginecólogo o ir a un servicio de urgencia:**

- Si a lo largo de tu gestación antes de llegar a la 36 semana notas contracciones con RITMO aunque no duelan. Puede significar una amenaza de parto prematuro.

- Si tienes más de 15 contracciones al día, claras y largas (más de 40-50 segundos), aunque sean sin ritmo, pero que no desaparecen con el descanso.

- Si con un mínimo esfuerzo (peinarte, andar poco, ducharte...) tienes contracciones repetidas.

El ginecólogo será quien valorará la actividad uterina que presentas y, en último caso, la necesidad de medicarte.

#### **Hipertonía uterina leve**

Se percibe como una sensación de peso, de tensión fuerte en la parte inferior del abdomen que puede llegar a ser molesta. En ocasiones, sientes como si fueras a tener la regla e, incluso, obliga a andar sujetando la tripa y algo encogida. En general cede al descansar.

Al tocar la tripa no está tan dura, pero sin embargo, dura por más tiempo, 10 minutos, 15 minutos, incluso horas, y, en general, cede al descansar.

#### ¿Por qué aparece?

Se podría decir que porque el útero “se queja”, ya sea de un exceso físico o psíquico. Se suele percibir al final del día, tras una jornada dura, ó por ciertas actividades: andar, sobre todo deprisa, nadar, viajar...

Como en el caso de las contracciones, no se puede delimitar el nivel de actividad que produce la hipertonía. Hay mujeres



que andan 2 ó 3 horas diarias y su útero permanece relajado, y otras, en cambio, van simplemente a comprar el periódico y notan la tripa tensa y pesada. También se puede observar que la sensibilidad del útero es variable de un día a otro. Hay días en los que tienes un ritmo frenético y no notas ninguna pesadez, y otros en los que, al mínimo movimiento, el útero “protesta”.

#### ¿Qué hago cuando note la hipertoniá?

Lo primero NO te ALARMES. Simplemente para y trata de descansar un rato (es preferible tumbada del lado izquierdo). La sensación de pesadez, de tensión, desaparecerá, generalmente, en poco tiempo.

Al llegar a casa ese día, procura irte pronto a la cama (nada de hacer la cena perfecta, de seguir trabajando en casa...), concéntrate en descansar, e cuidarte y en que te cuiden. Tu útero se relajará y podrás reanudar tu actividad normalmente al día siguiente.

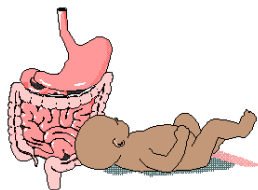
Sin embargo, analiza tu ritmo de vida y, si es necesario, ¡frena! Si la hipertoniá se repite habitualmente y por largo tiempo, pueden aparecer las contracciones excesivas y necesitar reposo más o menos estricto el resto del embarazo.



**Dra. JOSEFINA RUIZ VEGA**  
 Centro Médico Psicológico de Preparación a la  
 Maternidad  
 Paseo de la Habana 84, Madrid  
 Tel.: 91 457 55 84

### LAS GASTROENTERITIS AGUDAS

Las Gastroenteritis son infecciones del aparato digestivo, que pueden ser producidas por virus (por ej. Rotavirus, más frecuentes en invierno), bacterias (Salmonella, más frecuente en verano), pasásitos (Giardia), o por intoxicaciones alimentarias. Aparecen con igual frecuencia en verano y en invierno.



Los niños tienen vómitos, diarrea, dolor abdominal y en ocasiones fiebre; si estos síntomas no se tratan y controlan, pueden llegar a producir la **deshidratación** del niño.

Por otra parte, estos síntomas – diarrea, vómitos, fiebre, dolor abdominal – pueden acompañar a enfermedades generalizadas (no digestivas) como infecciones de vías altas, otitis, infecciones urinarias, o ser síntomas de enfermedades más graves aunque mucho menos frecuentes (apendicitis, meningitis...).

Nos interesa diferenciar claramente lo que entendemos por diarrea, vómitos y deshidratación.

**LA DIARREA.-** Recordemos que hay una gran variación entre la normalidad del *hábito intestinal* (frecuencia y consistencia de las deposiciones) entre uno y otro niño. Estas variaciones están causadas por características fisiológicas (genéticas) y características de edad. Así, distribuimos a los niños en: bebés pequeños, lactantes pequeños o mayorcitos, preescolares, escolares y adolescentes.

En los niños, la diarrea es un aumento de la frecuencia o del contenido líquido o del volumen de las heces (“cacas”), comparado con su patrón o hábito intestinal normal.

Los bebés muy pequeños o lactantes alimentados a pecho, tendrán una deposición muy blanda o semilíquida, a veces con grumos, amarilla intensa o amarillo-verdosa, casi en cada toma, incluidas las tomas nocturnas. A partir de los 2 meses no suelen defecar por la noche a pesar de que hagan varias tomas nocturnas. Los bebés de esta misma edad alimentados a biberón suelen tener las deposiciones menos líquidas (más consistentes) de un amarillo más claro ó semiverdosa. Los lactantes más mayores (más de 2 meses) pueden variar su hábito intestinal entre varias veces al día con deposiciones no muy grandes y blandas o espesas, y una gran deposición pastosa grumosa cada 2 ó 3 días. A medida que los niños se hacen mayores, las heces son más densas y consistentes, variando también el color según el tipo de dieta.

Así que podemos decir que nuestro bebé, lactante o niño tiene diarrea cuando hace más deposiciones de las habituales, o más líquidas, con peor consistencia y color, malolientes; además, generalmente las heces son muy ácidas, por lo que irritan la piel a su contacto provocando escoceduras en las zonas del pañal o perianal, y pueden tener moco o sangre.

En ocasiones las heces diarreicas van acompañadas de dolor abdominal, al tiempo de la expulsión, lo que puede producir

llanto. El dolor abdominal también puede estar presente antes o entre las deposiciones, en forma de retortijones, expresando el niño su malestar con el llanto si es muy pequeño, o verbalmente si sabe hablar. A veces, niños que ya controlan perfectamente sus esfínteres, se vuelven incontinentes, con un repentino y violento “despeño” (flujo de vientre) diarreico. También niños mayores pueden expresar sensación penosa y continua de necesidad de defecar (pujo ó “tenesmo” rectal).

**Signos de alarma:** heces diarreicas con sangre, o heces pastosas negruzcas y pegajosas (como el betún), ó gran número de heces en poco tiempo en lactantes o niños pequeños (por ej. 8 ó 10 deposiciones líquidas en 4 ó 6 horas)

**EL VÓMITO:** es la expulsión de materias del estómago por la boca de manera forzada. Con frecuencia el vómito va precedido de nauseas (sensación de ganas de vomitar) y acompañado de contracciones gástricas y abdominales.

Los vómitos se diferencian de la regurgitación, que es un reflujo no forzado del contenido gástrico que fluye por la boca (en vez de expulsarse) de poca importancia, y es muy frecuente en los lactantes pequeños.

**Signos de alarma:** 2 ó más vómitos consecutivos en menores de 6 meses, ó vómitos incoercibles (intratables, incontenibles), ó en escopetazo (no precedidos de nauseas y con gran fuerza en su expulsión), ó vómitos con sangre, ó biliosos, ó acompañados de dolor abdominal muy intenso o de fiebre muy elevada (mayor de 39° C axilar).

**LA DESHIDRATACIÓN:** Es la pérdida de líquidos por el organismo, que altera el equilibrio fisiológico del niño, incluso con riesgo para su vida.

La deshidratación se puede producir por vómitos incoercibles (incontenibles, que no responden al tratamiento habitual y por ello no ceden), por diarreas muy copiosas, y con más facilidad si se unen a fiebre. Es más frecuente en el lactante y en el niño pequeño que en los más mayores.

Debemos sospecharla por la pérdida de turgencia de la piel, -el llamado *signo del pliegue*- que se debe explorar en la piel del abdomen del bebé o niño, cogiendo un pequeño pellizco y soltando la piel seguidamente. Si el niño está bien hidratado la piel vuelve inmediatamente a su lugar sin dejar señales; si está deshidratada, quedan pliegues o arrugas más ó menos profundos que por fin remiten al cabo de un tiempo. También debemos fijarnos en los ojos

hundidos y las mucosas secas (lengua seca o falta de lágrimas), y en la escasez de orina.

**EL DOLOR ABDOMINAL:** es un síntoma frecuente e inespecífico en los niños, y puede ser debido a diversas causas en general benignas (estreñimiento, diarrea, o a veces por amigdalitis o enfermedades respiratorias. A todas las edades, la causa más frecuente de dolor abdominal es la Gastroenteritis Aguda (GEA).



El dolor asociado a la GEA es cólico y difuso; cólico porque produce retortijones que provocan momentos de intenso dolor, seguidos de periodos más tranquilos o sin dolor alguno; difuso, porque habitualmente no se localiza en ninguna zona, sino en todo el abdomen.

Debemos vigilar la evolución del dolor.

**Signos de alarma :** que el dolor interrumpa las actividades habituales del niño y éste se quede reposado y muy quieto, que el niño localice el dolor en una zona y empeore con el paso del tiempo, que se acompañe de diarrea con sangre o heces negruzcas, o de vómitos biliosos, o, en los lactantes, que el dolor sospechado por encogimiento de las piernas y lloriqueos, se transforme en llanto continuo durante varias horas, que no se calma y se acompaña de gran irritabilidad y rechazo de las tomas.

### **NUESTRO HIJO TIENE DIARREA Y VÓMITOS ¿ QUÉ HACEMOS?**

La mayoría de las veces que un niño tiene diarrea o vómitos es por una gastroenteritis. Algo que nos debe tranquilizar es que: **sea cual sea la causa de la diarrea o de los vómitos, siempre se tratan igual**, y el tratamiento persigue evitar la deshidratación del niño. Ya hemos visto que la deshidratación es favorecida por la fiebre, así que también habrá que tratar la fiebre (en este caso se aconseja usar únicamente Paracetamol).

Por la demás, no nos importa que la diarrea o la GEA sea vírica, bacteriana o por intoxicación; tampoco que la causa de los vómitos sea una otitis o una infección

urinaria. Trataremos los vómitos, la diarrea y la fiebre.

Nunca se utilizan antibióticos para una GEA (salvo en casos graves que precisen ingreso hospitalario), y si la causa de los vómitos es una Otitis por ejemplo, ya lo decidirá el Pediatra cuando le reconozca

#### **Si sólo tiene diarrea:**

1.-**Ofrezca líquidos con frecuencia** y siempre que el niño los pida. Existen sueros en la Farmacia preparados para estos casos (no precisan receta médica). Se llaman **Soluciones de Rehidratación oral:** En polvo, para preparar con agua: BEBES SALES IBYS, ISOTONAR, SUERORAL HIPOSODICO, CITORSAL, GES 45. En líquido ya preparado: ORALSUERO, BIORALSUERO, MILTINA ELECTRO-LIT.

Estos preparados contienen la cantidad de sales y azúcar para tratar la diarrea. Son recomendados por la OMS en todas las situaciones de posible deshidratación. La razón de su efectividad, es que por su adecuada composición de electrolitos, ayudan a las lesionadas células intestinales (que ahora no pueden absorber los líquidos ni concentrar las heces), a recobrar su normal funcionamiento, alterado por los agentes patógenos.

Las soluciones de Rehidratación se preparan con agua, preferiblemente embotellada (cada preparado tiene instrucciones precisas). Agite el preparado antes de usarlo.

No se debe obligar al niño a tomar estas soluciones si no le gustan y prefieren agua. Los niños deshidratados las toman sin problema.

2.- **No utilizar preparados caseros** como la “*limonada alcalina*”, pues es muy difícil conseguir la concentración adecuada de sales, y pueden empeorar la situación. Tampoco líquidos o alimentos muy azucarados como Coca Cola, zumos sin diluir, etc.. que pueden aumentar la diarrea.

3.-**No usar Antibióticos ni “antidiarreicos”**. (Disponemos aún de pocos estudios clínicos sobre el uso de fármacos que disminuyen la hipersecreción intestinal de agua).

4.-Si el niño tiene hambre **puede comer lo que desee**, mejor dieta astringente (patatas, zanahorias, arroz, yogurt “BIO”, pollo..), aunque debemos saber que quizá su elección instintiva choque con nuestra razón. Si el niño aun no ha tomado yogurt, no se lo dé ahora por primera vez.

5.-**Si su bebé tiene menos de 6 meses** y toma pecho, siga con las tomas habituales.

Si toma biberón, no precisa comprar una leche especial, únicamente diluir la 1ª ó las dos primeras tomas (por cada 60 cc. de agua 1 cazo raso de polvo), y luego proseguir con la concentración habitual (cada 30 cc. 1 cazo raso de polvo de leche). En ambos casos, ofrezca la solución de rehidratación entre las tomas.

6.-**Antitérmicos** si tiene fiebre (Paradeta-mol)

7.-**Lavarse muy bien las manos** después de atender o limpiar al niño, pues la diarrea o GEA puede ser contagiosa.

8.- **No deberá acudir** a la Guardería o Colegio.

9.- **Pida cita** al Pediatra para ese día o el siguiente.

10.-**Vigile la hidratación** (piel seca, ojos hundidos, no lágrimas, orina muy escasa), el estado general (decaimiento, somnolencia, fiebre mal controlada y las heces (con sangre, o negras). **Si ocurre alguno de estos síntomas acuda URGENTE al Pediatra.**



#### **Si tiene vómitos:**

1.- Se debe **intentar tratar en casa** con líquidos azucarados y frescos a temperatura ambiente (no fríos de frigorífico), en pequeñas cantidades y tomas muy frecuentes (una o dos cucharaditas cada 5 minutos), durante la primera media o una hora.

2.- Si el niño no vomita, **ir aumentando** la cantidad de líquidos (30 a 50 cc.)

3.- Si los líquidos son tolerados **continuar con dieta blanda** (yogurt o alimentos no indigestos como pan, galletas, patatas, sopa...); si son rechazados o el niño tiene náuseas, continuar con líquidos. (Una vez más debemos hacer caso al instinto del niño sobre la apetencia o rechazo de algún alimento).

4.- **No empeñarse en que el niño debe comer.**

5.-Use **antitérmicos** (paracetamol), si tiene fiebre.

6.- **No utilice medicamentos contra los vómitos**, pues pueden enmascarar la causa de los mismos.

7.- **Pida cita** para el Pediatra para ese mismo día o el siguiente si persisten los vómitos.

8.- **Utilice el sentido común:** un niño de 6 años que ha vomitado 1 vez en el colegio y le han avisado, no necesita ir corriendo al Servicio de Urgencias ni al Pediatra; se le lleva a casa, se le acuesta, se le toma la Temperatura, se le dan líquidos azucarados y se espera. Un lactante pequeño que vomita 2 ó 3 tomas consecutivas y tiene fiebre que no mite o está decaído, deberá ser reconocido inmediatamente por un Pediatra.

9.- **Vigile los vómitos:** si son alimenticios, o biliosos, o en escopetazo. Controle la temperatura o si además aparece diarrea y/o dolor abdominal.

10.-Recuerde: **un niño con vómitos se puede deshidratar si estos no ceden** (no puede ingerir líquidos), por lo que deberá revisar la hidratación de su hijo.

Sofía San Juan  
Pediatra

## Tiempo Libre

### NUESTRO PARQUE DE VERANO: EL PARQUE DE EL CAPRICHIO

#### Un poco de Historia

El Parque de El Capricho, como su nombre indica, es un antojo de los Duques de Osuna, que lo construyeron como palacio de recreo a finales del siglo XVIII.

A partir de una casa de labor del Conde de Priego, el Duque de Osuna manda plantar una gran alameda, encarga el diseño del jardín a un reputado francés, y además se construye una residencia de verano.

En 1808 muere el Duque y la Duquesa tiene que huir a Cádiz, pasando la mansión a manos francesas. Cuando la guerra termina la Duquesa vuelve a su querido

palacio que permanecerá en la familia Osuna hasta principios del siglo XX.



Vuelve a estallar una guerra, y en 1937 el Palacio y los jardines sirven de cuartel general del General Miaja. Después de la guerra quedó abandonado y se fue deteriorando hasta que en 1975 lo adquirió el Ayuntamiento de Madrid. Tras una larga restauración recobró su esplendor inicial.

#### Situación

El Parque de El Capricho se encuentra en el distrito de Barajas, en las proximidades de la Nacional II. La mejor forma de acceder a él es por la M-40, dirección a la A-2, tomando la salida 8 Avda. de Logroño, girando a la izquierda, se pasa por debajo de las vías del tren y tomando la primera a la derecha llegas al aparcamiento gratuito.

Por la M-11 en ambas direcciones y tomando la salida 9 Avda. de Logroño – Barajas y dirigiéndose hacia la Alameda de Osuna, se sigue de frente y dejando a la derecha el Parque Juan Carlos I se llega al puente de las vías del tren y haciendo la rotonda y tomando la primera calle a la derecha se alcanza al camping y enfrente está el aparcamiento.

En transporte público la forma de llegar es en los autobuses 101, 105 y 115, que tienen parada justo enfrente de la puerta de entrada al parque.

Si vais en coche, es muy recomendable dejarlo en el aparcamiento ya que en las proximidades de El Capricho es muy complicado encontrar un sitio. Una vez que se sale del aparcamiento, cruzando y a la derecha se llega hasta la puerta del Parque.



#### Ventajas

El Parque de El Capricho tiene limitada la entrada a 900 personas, por lo que carece de las aglomeraciones de otros parques, además no deja entrar perros y también está prohibida la entrada con bicicletas, no así con triciclos, cochecitos o correpañillos.

Sus altos árboles de casi siglo y medio hacen que casi todo el parque esté en constante sombra, por lo que en verano puede haber media docena de grados menos que en el resto de Madrid.

La entrada prohibida a los perros, permite relajarse tumbándose en la hierba o estar descalzos y dejar correr a los niños sin ningún tipo de peligro. Además el paseo por sus múltiples caminos permite explorar, encontrándose con los patos, ardillas, cogiendo florecillas silvestres o simplemente las inexplicablemente atractivas piedras.

Es recomendable llevar pan para dar de comer a los patos del gran estanque cercano al embarcadero.



#### Desventajas

La misma entrada limitada al Parque es su gran desventaja, además sólo se puede visitar los fines de semana, sábados y domingos.

Para niños mayores de siete años puede ser un poco aburrido, está prohibida la entrada de balones y pelotas, pero el perderse entre las sendas atenuará ese potencial aburrimiento.

#### Conclusión

Disfrutad de las sombras y de la historia en este parque desconocido de la ciudad de Madrid y jugar a que os encontráis en otro tiempo y en otra época.

#### Horario

- De Octubre a Marzo: Sábados, domingos y festivos de 9 a 18 horas.
- De Abril a Septiembre: Sábados, domingos y festivos de 9 a 21 horas.

#### Más información

- Madrid. Su Historia, Sus gentes, Sus pueblos. 1998- varios Autores Editorial Espasa Calpe
- Añón Feliú, Carmen.- “El Capricho” de la Alameda de Osuna. 2ª ed., 2001, Madrid, Fundación Caja Madrid.
- Añón Feliú, Carmen.- El Capricho de la Alameda de Osuna. 2003, Madrid, Ayuntamiento de Madrid, Área de Medio Ambiente.



- En [www.monumentalis.net](http://www.monumentalis.net)

**Próximo Capítulo:** Nuestro Parque de Otoño: El Parque de El Retiro

Ocio, Educación y Cultura

Si quieres contarnos tu parque favorito, escríbenos a la dirección de AMAPAMU, indicando en el sobre "Nuestros Parques" o bien mándanos un mensaje a: [ocioycultura@amapamu.org](mailto:ocioycultura@amapamu.org), estaremos encantados de conocer todos los parques de la Comunidad de Madrid.

## Libros recomendados

### LIBROS PARA PADRES



**Todo lo que hay que saber a los siete años** (cómo pueden descubrir el mundo los niños), DONATA ELSCHENBROICH  
Editorial Destino, 2004

Este libro presenta una propuesta sobre los conocimientos que deberían tener los niños de siete años al final de la primera infancia, etapa en la que el cerebro a modo de esponja es capaz de absorber todo tipo de información. Aunque se presenta como una lista concreta, la autora insiste mucho en que no sirve para evaluar lo que ya sabe un niño y lo que le falta por conocer. Es, más bien, una lectura sugerente para padres y educadores respecto al tipo de experiencias que resultan interesantes para ofrecer a los niños. La autora, además de especialista en educación infantil, se basa en tres años de entrevistas a familias de orígenes diferentes, a educadores, a psicólogos, a sociólogos y jóvenes. Estas son algunas de las propuestas de la lista que a mí, personalmente, me han hecho pensar:

- **Haber perdonado a un adulto un castigo injusto.** Realmente, realizar esto conscientemente es algo tan complejo que si lo pensamos, asusta un poco. Entender que el adulto no es perfecto, que se equivoca, y a pesar de eso, seguir queriéndolo y respetándolo, es el primer paso para que el niño aprenda a aceptar con cariño

sus propias imperfecciones.

- **Haber sembrado y cosechado.** Porque lo más importante (aunque lo sea) no es que pongan la semilla y la vean crecer, sino que comprendan el milagro de la vida. Y de paso que aprendan que para cosechar, hay que plantar y cuidar, en todos los órdenes de la vida.
- **Haber negociado una norma.** Porque sabiendo que las normas son convenciones que pactamos entre todos para hacer la vida más sencilla, ¡tienen tanto ganado!
- **Saber leer algunas palabras en braille, o en chino, o saber decir algo en lenguaje de signos.** El hecho en sí puede parecer poco práctico, pero es un pretexto maravilloso para que entiendan que hay diversidad de personas, para que aprendan a ponerse en su lugar, a comprender las diferencias y no quedar atrapados por las propias vivencias.

¡Claro que es una lista discutible! Cada uno de nosotros, probablemente, elaboraría una diferente. Pero la lectura de este libro nos enseña:

- Que la educación es mucho más de lo que asumimos como tal (no comer con los dedos, leer, contar, saber los colores...).
- Que nuestra labor como padres va más allá y también consiste, en sentirnos pequeños con ellos contemplando una noche estrellada, en enseñarles el placer de cocinar para los demás o en aprender a reconocernos en los que no son como nosotros.

En resumen, un libro muy interesante, no sólo por los hechos concretos en sí que plantea, sino sobre todo, por la oportunidad que ofrece de abrir su mente. Y lo que sorprende más, ¡la nuestra!

Elsa Aguiar  
Madre de trillizos

## Multipeques

### ¡¡HOLA GENTE MENUDA!!

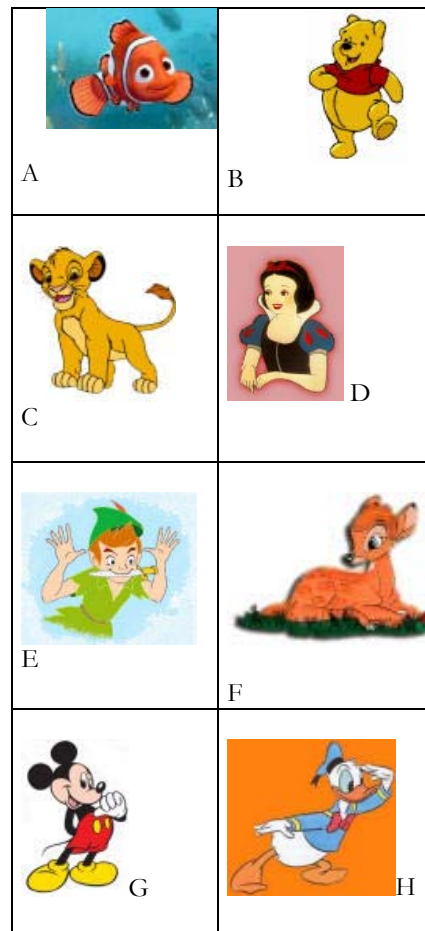
De nuevo estamos aquí, en esta sección dedicada a vosotros los más pequeños de la casa. En ella encontrareis juegos, concursos, premios y mucha diversión. Queremos que esta página os guste y esperamos vuestras sugerencias e ideas. Aunque la vez anterior sólo tuvimos una participante, esperamos que ahora que llega el

verano y tenéis más tiempo os animéis todos a concursar.

La Sección está dividida en dos grupos de edad, de 3-5 y de 6-10 años, para que todos podáis participar por igual. Los más pequeños (3-5 años) que aún no sabéis escribir, convenced a vuestros papás, abuelos, hermanos, tíos, etc. para que lo hagan en vuestro lugar.

### CONCURSO COMO SE LLAMA EL PERSONAJE – DE 3 A 5 AÑOS

A continuación hay 8 personajes de dibujos animados de Walt Disney.



© Walt Disney

Bueno, lo que queremos es averiguar como se llaman. Para que sea más fácil os damos los nombres de todos ellos.

1.- Nemo	2.- Blancanieves
3.- Bambi	4.- Winnie the Pooh
5.- Mickey	6.- Simba (rey león)
7.- Peter Pan	8.- Pato Donald

Unid el dibujo cuya letra coincida con el número correspondiente a su nombre. Si no conocéis el nombre de todos ellos, no importa, escribírnos con los nombres que sepáis y participad de todas formas.

## CONCURSO SOPA DE LETRAS – DE 6 A 10 AÑOS

Esta vez os ofrecemos una sopa de letras. Dentro del cuadrado hay 12 colores que tenéis que buscar de arriba abajo, de abajo a arriba, de derecha a izquierda, de izquierda a derecha y en diagonal.

Si no los encontráis todos, no importa, participad de todos modos.

A	L	P	D	M	Y	J	H	M	D
Z	M	Y	P	U	A	G	O	N	N
U	L	A	E	O	V	R	O	S	A
L	V	E	R	D	E	I	R	V	R
M	I	C	Z	I	B	S	G	O	A
R	O	P	K	J	L	C	E	A	N
P	L	R	R	U	A	L	N	A	J
L	E	F	A	I	N	B	O	C	A
I	T	O	P	D	C	A	T	U	H
O	A	R	O	R	O	J	O	R	P

Entre todos los acertantes se sortearán varios premios adecuados a cada edad. Para participar tenéis de plazo hasta el 31 de agosto. Los premios se entregarán en la Fiesta del 26 de septiembre de 2004.

Cuando tengáis las respuestas correctas nos escribís un correo electrónico o una carta indicando a que concurso pertenece con los siguientes datos: relación de parejas correctas ó relación de colores encontrados, nombre y apellidos del concursante, fecha de nacimiento, no. de socio y relación de parentesco: gemelo/a, mellizo/a, trillizo/a, hermano/a de gemelos, etc. a las direcciones que aparecen debajo,

[revistamultiples@amapamu.org](mailto:revistamultiples@amapamu.org)  
CONCURSO MÚLTIPLES  
AMAPAMU

Centro Cívico Anabel Segura  
Avda. de Bruselas, 19,  
28108 Alcobendas (Madrid)

Lourdes San Juan  
José Luis González  
Padres de Mellizos

## Recetas de Verano

Iniciamos una nueva sección que incluirá recetas adecuadas a cada temporada. Son recetas muy cómodas porque nos permitirán comer a todos juntos, o al menos podremos hacer la misma comida para padres e hijos. Igualmente son recetas rápidas, saludables, que se pueden dejar preparadas por la mañana o incluso la noche anterior, y sobre todo, son recetas que admiten todas las variedades que nuestra imaginación o el estado de nuestra despensa o nevera nos sugieran en cada momento. Son recetas para que nos atrevamos a dar a nuestros hijos cosas distintas de las que pensamos que les pueden gustar. A los niños hay que educarles el paladar, y eso sólo se consigue dándoles a probar cosas diferentes. No temáis si el primer día dicen que no quieren. Volver a probar otro día. Los niños cambian de opinión (especialmente los más pequeños) y lo que hoy no les gusta mañana les encanta (lo malo es que al revés también pasa).

Todas las recetas están pensadas para niños desde los 15-18 meses en adelante, (y probadas por mis propios hijos), pero no penséis que comerá lo mismo el niño de 15 meses (que quizá se limite a probar y picar un poco) que el de dos años y medio o tres que comerá un plato completo. Las cantidades son para 4-5 personas, pero si sobra no pasa nada porque están igual de buenas por la noche o al día siguiente. El helado puede parecer un poco más complicado, pero no lo es y en cambio resulta una cena o merienda bien completa para esos días de calor en los que los niños se encuentran desganados.

### GAZPACHO DE NIÑOS

#### Ingredientes:

- 1kg de tomates maduros
- Un trozo de pan del día anterior sin corteza
- Una puntita de ajo (para que aromático)
- Aceite de Oliva, agua y sal.

Para niños más mayores (2 años) se puede ir añadiendo una punta de pimiento verde, otra de rojo, un poco de pepino, más ajo, vinagre.... Al gusto.

**Modo de hacerlo:** Poner a remojo el pan con un poco de agua fría. Lavar bien los tomates, quitarles el corazón, cortarlos en trozos y poner en la batidora. Añadir el pan y la puntita de ajo. Batir bien. Añadir el aceite, la sal y volver a

batir. Colar por un chino para que no tenga grumos. Si está muy espeso añadir agua hasta conseguir la consistencia que más nos guste.

**Trucos: para los padres:** Colar primero lo que se vayan a tomar los niños y añadir a lo que queda más ajo (pimiento....) y una cucharada de vinagre, batir de nuevo y colar.



**Para los niños:** cortar cuadrillos de pan, dejarles que se lo pongan ellos en el vasito de gazpacho y que se lo coman con la cuchara. Si son más pequeños, hacer los trozos más grandes, para que ellos los mojen y se los tomen solitos. Y si quieren usar la cuchara, hay que dejarles aunque se manchen.

Es una cena completa: hidratos y verduras, de postre yogur o biberón.

### ENSALADA DE TORNILLOS

#### Ingredientes:

- 300 gr. de tornillos (o cualquier otra pasta c/ huevo, o de colores)
- 3 tomates de ensalada,
- 1 bolsa de Aceitunas sin hueso
- 3 pepinillos
- 1 lata de atún (en aceite o escabeche al gusto)
- Aceite de oliva, sal, y cominos (si os gustan)



**Modo de hacerlo:** Cocer la pasta en abundante agua con sal (10 minutos) colar y lavar con agua fría, para evitar que se pegue. Mientras lavar los tomates, cortarlos en cuadrillos y ponerlos a escurrir en un colador con sal (el exceso de líquido ablanda demasiado la pasta). Picar las aceitunas y el pepinillo. Desmigalar el atún.

Mezclar todo y aliñar con aceite, sal, cominos (en polvo, claro) y un poco de vinagre. Guardamos en la nevera.

**Truco:** a todos los niños les gustan las aceitunas, así que las picamos un poco bastas para que ellos vean los trozos y les apetezca probar este plato.

## ROLLO DE CARNE PICADA EN EL MICROONDAS

### Ingredientes:

- 600 gr. de carne picada (casi la mitad de cerdo)
- 1 huevo
- 1 zanahoria picada
- sal

Optativo: 1 cucharada de jerez, especias (orégano, o nuez moscada...) o una cucharada de salsa de tomate o jamón. También se puede hacer sólo con un sobre de crema de champiñones o se sopa de cebolla.

**Modo de hacerlo:** Mezclar la carne con el huevo, la sal, la zanahoria o lo que vayamos a poner. Untar un molde tipo plum-cake (o de rosca pequeño), apto para el microondas, con un poco de aceite. Espolvorear de pan rallado. Añadir la mezcla de carne y meter en el microondas 8 minutos. Pinchar, si sale muy rojo poner un par de minutos más. Los tiempos son aproximados dependen de la potencia de cada microondas. Cuando se enfríe desmoldar y servir con salsa de tomate, mayonesa o incluso con alguna salsa de cebollita y zanahoria, pero eso da más trabajo.

**Trucos:** Servirla con ensalada verde. Como admite lo que quieras ponerle, cada vez puedes hacerla con un sabor distinto.

## TARTA HELADA DE LIMÓN

### Ingredientes:

- 1 bote de leche Ideal (fría de la nevera)
- 3 huevos, separados en yemas y claras.
- 12 galletas Maria Fontaneda trituradas
- 4 limones en zumo (1 vaso de vino escaso)
- azúcar, la misma cantidad que de zumo de limón.

**Modo de hacerlo:** Montar la leche con las varillas hasta que espese. Añadir el zumo de limón poco a poco y continuar batiendo hasta mezclar bien (parece que se corta, pero no lo hace) Guardar en la nevera. Aparte batir las claras a punto de

nieve dura con 2 cucharadas de azúcar. En otro recipiente batir las yemas con el azúcar restante hasta que blanqueen. Ir añadiendo al batido, primero las yemas y luego las claras. Mezclar revolviendo suavemente pero sin batir. Poner en un molde una capa de helado, una de galletas, una de helado hasta terminar. También se puede congelar en moldes de polos sin galleta.



**Trucos:** La leche tiene que estar fría para que se pueda montar. Puedes hacerlo sin huevos, pero cunde menos y alimenta menos. También puedes hacer simplemente granizado de limón, poniendo más cantidad de zumo y de azúcar, un poco de agua y poner a congelar removiendo de vez en cuando. En cualquier caso aguanta en el congelador un par de semanas o más sin problemas.

M<sup>a</sup> José Dilla  
Mamá de Mellizos

## Club de Descuentos

### • LA PATITA MANÉS

Tienda de zapatos para niños y niñas.  
**10% de descuento.** Att.: Paz Morales  
C/ Elba, 17 (zona Las Rosas)  
28022 Madrid  
Teléfono: 91 313 39 03  
web: [www.lapatitamanes.com](http://www.lapatitamanes.com)

### • MED ESTETIC

M E D  
ESTETIC

El Dr. Antonio Licitra es médico colegiado por el Ilustre Colegio de Médicos de Madrid, posee una vasta experiencia, no sólo en Medicina Estética, sino en Medicina Interna y Psicología de las diversas patologías relacionadas con la estética,

como anorexia, bulimia, distorsión de la imagen corporal, y sobrados conocimientos de medicina que le permite detectar diversos desórdenes que pueden estar presentes a la hora de decidir tratamientos de estética.

Médico Especialista Universitario, Medicina Estética UIB - Master en Medicina Estética, UIB - Especialista en Medicina Interna U. Complutense, Madrid - Especialista en Oncología, U. Complutense, Madrid - Especialista Universitario en Psicoterapia Psicoanalítica, U. Pont. de Comillas.

## TRATAMIENTOS MED-ESTETIC PARA POST-PARTO

- **TRATAMIENTOS CORPORALES:** Tratamiento de estrías, celulitis, adiposidad localizada y flacidez local, reafirmantes de mamas.
- **TRATAMIENTOS FACIALES:** Hiperpigmentación facial, pseudoacné y reactivación del acné por el embarazo.

**30% de descuento en todos los tratamientos.**

### Consultas: Med Estetic

C/General Yagüe no. 8, 1º D  
28020 Madrid  
Te.: 91-556 70 51/ 91-556 18 74

### • PEUGEOT



AMAPAMU alcanzó un acuerdo con PEUGEOT en el cual los socios de la Asociación se benefician de condiciones excepcionales, del 1 de marzo al 30 de septiembre de 2004 en la compra de 307 SW, 807, Partner Rancho, y Expert Combi.

Los descuentos totales (sobre precio sin impuestos, ni transporte) son los siguientes:

- **307 SW:** 17%
- **807:** 15%
- **Partner Rancho:** 24%
- **Expert Combi:** 23%

Estos descuentos son incompatibles con cualquier otra promoción o descuento.



Los vehículos deberán de ser matriculados en nombre de los socios de AMAPAMU.

Los socios interesados se dirigirán al concesionario Peugeot de Alcobendas, **Movilmarca**, que, por proximidad a la Asociación, centralizará las operaciones de AMAPAMU. Se identificarán como socio, presentando el carne de socio y una carta sellada de AMAPAMU justificando del pago de la cuota anual 2004.

#### **Movilmarca**

Personas de contacto: D. Víctor López y D. Carlos Caseiro  
Ctra. de Fuencarral N°60  
28108 Alcobendas  
Tel.: 91 657 48 80 /81

Belén Beorlegui  
Relaciones con las Empresas

#### **Tablón de Anuncios**

Vendo cochecito gemelar marca Prenatal (modelo Duette) con 2 sillas de seguridad para el automóvil. Regalo las fundas, los plásticos de lluvia y juguetes para el carro. Como nuevo. Todo por 300 €. También 2 hamacas de la marca Chicco con música (como nuevas) por 60 €. Preguntar por Suly. Tel.: 91681 75 69 y 625 825 478. Correo electrónico: [suly@cece.es](mailto:suly@cece.es)

Vendo coche gemelar de Prenatal en muy buen estado, con las sillas sin estrenar. Se incluyen los maxicoxis con los plásticos de lluvia, y los adaptadores al automóvil. Se regalan los saquitos y capotas azules de los mismos a quien lo compre. Precio de 65 euros. Contactar con Margarita o Adolfo en el Tel.: 91 607 83 13

Vendo dos triciclos de la marca Coloma en buen estado, con volquete y mango dirigitible. 9€ cada uno. Los dos 15€. Preguntar por Lourdes. Tel.: 91 381 07 35

#### **SE COMPRA**

Compro 2 barras de seguridad para las camas. Suly. 916817569 y 625825478 Correo electrónico: [suly@cece.es](mailto:suly@cece.es)

Compro dos cunas de madera lacada en buen estado. Preguntar por Beatriz [beatriz.magarzo@terra.es](mailto:beatriz.magarzo@terra.es)

#### **Próximamente**

El número 11 de nuestra revista "MÚLTIPLES" aparecerá a mediados de septiembre de 2004 con temas como la fiebre, el sueño de los niños, el Parque del Retiro, nuevas recetas y nuevos concursos. Esperamos vuestras cartas, artículos, dibujos... y todas las ideas que se os ocurran para que nuestra revista vaya mejorando día a día.

#### **Staff de la Asociación**

##### **Presidencia:**

Gema Cárcamo 618.883.965

[informacion@amapamu.org](mailto:informacion@amapamu.org)

##### **Vicepresidencia:** Cristina González-

Hidalgo [ocioycultura@amapamu.org](mailto:ocioycultura@amapamu.org)

##### **Secretaría:** Susana Stokman

686.323.410

##### **Tesorería:** M. Jesús Ruiz

##### **Relaciones Admón. Pública:** José Alias

##### **Relaciones Empresas:** Belén Beorlegui

[relacionesconempresas@amapamu.org](mailto:relacionesconempresas@amapamu.org)

##### **Promoción de la Salud:** Gema Cárcamo

636.096.351

[multilacta@amapamu.org](mailto:multilacta@amapamu.org)

##### **Comité editorial:** Elsa Aguiar, M<sup>a</sup> José

Dilla, Carmen Peleato, Lourdes San Juan

[revistamultiples@amapamu.org](mailto:revistamultiples@amapamu.org)

##### **Prensa y web:** Carmen Peleato

[prensa@amapamu.org](mailto:prensa@amapamu.org)

##### **Ocio, Educación y Cultura:** Cristina González-

Hidalgo

[ocioycultura@amapamu.org](mailto:ocioycultura@amapamu.org)

##### **Pedidos de leche:** Sara Garcés

607.240.407

[pedidosleche@amapamu.org](mailto:pedidosleche@amapamu.org)

Lista de email: José Prieto García

[amapamu@elistas.net](mailto:amapamu@elistas.net)

#### **MÚLTIPLES**

[revistamultiples@amapamu.org](mailto:revistamultiples@amapamu.org)

Es una publicación trimestral de **AMAPAMU**

Centro Cívico Anabel Segura

Avda. de Bruselas, 19

28108 Alcobendas (Madrid)

[www.amapamu.org](http://www.amapamu.org)

**D.L.** M.16991-2002

**I.S.S.N.** 1579-7163

**Impresión :** Gráficas de Blas

Tel: 91 4723801

**Tirada:** 400 ejemplares

#### **EDITA**

Esta edición ha sido elaborada con la mayor atención posible, no obstante la Asociación no se hace responsable de posibles errores en el texto, ni de las opiniones expresadas por las personas que participan.



## ¡Feliz Verano!