

# Prólogo

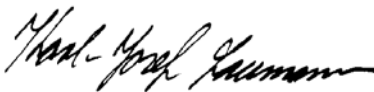
Estimados lectores/as:

Estimados padres:

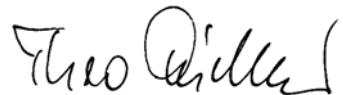
La salud y el comportamiento de los padres ejercen una gran influencia sobre el desarrollo del niño, no sólo durante el embarazo y el parto, sino también a lo largo del crecimiento. Sólo las personas convenientemente informadas pueden comprender realmente las variadas ofertas que ofrece nuestro sistema de salud. La presente guía les aporta informaciones importantes sobre las posibilidades que les ofrece el sistema de salud alemán, qué reconocimientos de diagnóstico precoz y medidas preventivas existen, y cómo pueden Uds. mismos mejorar la salud de sus hijos.

Con el proyecto de salud “Mit Migranten für Migranten – Interkulturelle Gesundheitslotsen in Nordrhein-Westfalen” se lleva a la realidad una medida para mejorar la salud, que contempla las diferencias culturales e idiomáticas. Conjuntamente con nuestros socios, tomamos seriamente la responsabilidad de asegurar el acceso de todas las personas de Renania del Norte-Westfalia a las ofertas del sistema sanitario.

Nuestro deseo es que el proyecto intercultural de salud y esta guía sean una ayuda para mantener la salud de sus hijos a todo lo largo de su desarrollo.



Karl-Josef Laumann  
Ministro para Trabajo, Salud y  
Asuntos Sociales del estado federal  
de Renania del Norte-Westfalia



Theo Giehler  
Miembro de la junta directiva  
del BKK de Renania del  
Norte-Westfalia

# Índice

Introducción	3
1. Salud antes del embarazo	4
Propuestas de salud para padres e hijos	4
Alimentación	5
Controles de salud	6
Medicamentos, alcohol, tabaco	7
Síntomas de un embarazo	8
2. La salud durante el embarazo	10
Prevención y reconocimientos de diagnóstico precoz	10
Alimentación	12
El consumo de alcohol	14
El fumar	14
Medicamentos	15
Sentirse bien	15
¿Qué deben de evitar las embarazadas?	16
Preparación al parto	16
El parto	18
3. La salud tras el nacimiento	20
De vuelta a casa	20
Un sueño seguro para el bebé	22
La lactancia	24
Leche preparada	26
La alimentación suplementaria	27
La correcta alimentación del niño	28
Dientes sanos	29
Reconocimientos para niños y jóvenes	30
Reconocimientos preventivos para adultos	32
Vacunas para lactantes, niños y jóvenes	33
Seguridad infantil	34
Crecer con varios idiomas	35
4. Direcciones	38

# Introducción

Estimados padres, futuros padres:

El sistema de salud alemán ofrece unas muy buenas condiciones para que su hijo venga sano al mundo y conserve su salud. Hay hospitales con modernas salas de parto. Los ginecólogos y las comadronas le acompañan a lo largo del embarazo y del parto. Los pediatras están a su disposición durante los años posteriores. Las vacunas protegen frente a enfermedades infecciosas, que además pueden ser tratadas con medicamentos.

Estas medidas del sistema de salud constituyen una gran ayuda, pero no bastan para proteger a su hijo frente a las enfermedades. La salud de los niños depende también en gran medida del comportamiento de sus padres. Durante el embarazo, la futura madre afronta una gran responsabilidad. El fumar, el consumo de alcohol, una alimentación saludable – todo esto va a influir sobre la salud del niño. Hay cosas que los padres deben de hacer por su propio bien y por el del niño, así como peligros que deben de ser evitados. Por ello es necesario recibir una información conveniente.

Este folleto les ofrece exactamente esa información, de modo que Ud. sepa qué es lo que puede hacer durante el embarazo y los primeros meses de vida del bebé para cuidar de la salud de éste. Recibirá consejos para un saludable desarrollo del embarazo, recomendaciones para la alimentación, información sobre cómo debe de dormir el bebé y cómo deben de transcurrir sus días. Además, se le ofrece una visión general de las medidas sanitarias preventivas a disposición de los padres y de los hijos, de las que pueden – y deben – hacer uso.

Al final de cada uno de los apartados aparece un resumen conteniendo los puntos más importantes del tema tratado. Al final del folleto se encuentra una lista con las direcciones de los principales órganos de contacto e instituciones en Renania del Norte – Westfalia que ofrecen ayuda individual referente al tema “salud de padres e hijos”. Esta lista no pretende en absoluto ser completa, sino tan solo ofrecer al lector una ayuda inicial que le permita orientarse y hacerse una idea de la variada oferta disponible.

# 1. Salud antes del embarazo

## Propuestas de salud para padres e hijos

En Alemania hay diferentes estructuras para el fomento de la prevención sanitaria de padres e hijos.

Las parejas pueden recibir información en los puntos de asesoramiento sobre planificación familiar (p.ej. la delegación de sanidad local o en asociaciones benéficas).

En lo referente a problemas y cuestiones médicas, la respuesta adecuada la ofrecen los médicos especialistas. Los reconocimientos preventivos antes, durante y tras el embarazo, los realiza un ginecólogo. Los cursos de preparación al parto aportan a los futuros padres informaciones de gran ayuda. Las comadronas son importantes acompañantes de la madre a lo largo del embarazo y también después del parto. El parto tiene lugar normalmente en clínicas, pero también en centros especializados (casas natales). Los partos en el domicilio particular son poco frecuentes. En el caso de problemas psíquicos durante o tras el embarazo, se puede acudir a un psicoterapeuta.

En Alemania, la ley de maternidad (Mutterschutzgesetz) tiene la finalidad de proteger y ayudar a las mujeres tras el parto. Esta ley contempla por ejemplo, que la futura madre se vea dispensada de su trabajo seis semanas antes y ocho semanas tras el alumbramiento.

También tras el nacimiento del hijo, se ofrece a los padres una amplia oferta de cursos (p.ej. cursos de regresión para las madres, masajes para el bebé, etc.).

Se debe de elegir un pediatra con el fin de realizar los reconocimientos U periódicos o para el caso de que el niño tenga problemas de salud.

Estas prestaciones son en parte gratuitas (p.ej. el asesoramiento en la delegación de sanidad) o son financiadas por el seguro médico (p.ej. los reconocimientos preventivos y los tratamientos médicos).

## Alimentación

Las parejas que desean tener un hijo, pueden contribuir a cumplir este deseo y a la vez aumentar la probabilidad de que éste nazca en buen estado de salud. Una alimentación variada y rica en fruta y verdura juega un importante papel ya antes del embarazo. Las mujeres que no están contentas con su peso, pueden

además contribuir de esta forma a mejorarlo. De esta manera se aumentan también las posibilidades de quedar embarazada. El café sin embargo influye negativamente sobre la fertilidad, por lo que no se deben de tomar más de tres tazas al día.

## Visión de conjunto de las prestaciones del seguro médico durante el embarazo y el puerperio

Ya desde el inicio del embarazo, el seguro médico ofrece reconocimientos preventivos para la madre y para el niño. Asimismo, el seguro cubre los costes de los servicios del ginecólogo y de la comadrona, de los medicamentos y vendajes, así como del alojamiento en la clínica. No es necesario el pago de costes adicionales. Si a causa del embarazo o del parto, los asegurados se ven imposibilitados para llevar a cabo sus tareas domésticas, el seguro médico cubre los costes derivados de una asistencia para el hogar (bajo determinadas condiciones).

Además, las mujeres que están contratadas reciben una prestación por maternidad (Mutterschaftsgeld) financiada por el seguro médico. La cuantía de esta prestación corresponde al sueldo medio percibido durante los últimos tres meses anteriores a la baja por maternidad. El seguro médico sufraga hasta 13 euros/día; el resto lo sufraga el empleador. Algunas afiliadas perciben una prestación por maternidad en una cuantía equivalente al subsidio por baja médica, si el seguro contratado contempla esta posibilidad. La prestación por maternidad se percibe a lo largo de seis semanas antes del alumbramiento y de ocho semanas después de que éste haya tenido lugar. En el caso de partos múltiples o prematuros, se puede prolongar hasta doce semanas tras el nacimiento del hijo. Si el nacimiento ocurre antes de lo debido, se recibe esta prestación por un tiempo equivalente al tiempo perdido. La prestación por maternidad se contempla sólo en el seguro médico obligatorio.

Por otro lado, es conveniente que comience desde ahora a tomar ácido fólico. El ácido fólico está presente por ejemplo en los productos integrales, verduras (p.ej. espinaca, brócoli, zanahorias, espárragos, coliflor, tomates) y en frutos secos.

Esta vitamina es importante para el desarrollo de las células, los órganos y el sistema nervioso del feto. Estudios científicos han demostrado que un aporte suficiente de ácido fólico en el momento de la concepción disminuye el riesgo de aparición de malformaciones fetales (p.ej. espina bífida).

Los médicos recomiendan comenzar a tomar ácido fólico en forma de tabletas (0.4 mg al día) antes del embarazo. El contenido de esta vitamina en los alimentos no suele ser suficiente para cubrir las necesidades diarias. Estas tabletas se pueden comprar en la farmacia y no es necesaria receta.

## Controles de salud

Es conveniente realizar los tratamientos dentales antes del embarazo. Los cambios hormonales durante el embarazo causan una laxitud del tejido conectivo que conduce a una hinchazón de las encías. Esto permite la entrada a bacterias, lo que puede provocar inflamaciones. Muchas mujeres ignoran que la salud dental es también de gran importancia para la salud del bebé. Investigaciones al respecto han demostrado sin embargo, que existe una relación entre las enfermedades de las encías (enfermedades parodontales) y un elevado riesgo de partos prematuros o de traer al mundo un bebé con poco peso. Estos riesgos son hasta ocho veces superiores en mujeres con problemas de encías que en mujeres con dientes y encías sanos.

## Iniciativa de NRW: “La Salud de la Madre y del Hijo”

En el marco de la iniciativa “La Salud de la Madre y del Hijo” del estado federal de Renania del Norte-Westfalia, se han publicado folletos informativos en alemán y en turco sobre el tema “Tabaco y Alcohol – ¡no con nosotros!”. Es posible descargar del Internet una versión en formato PDF de estos folletos. Están disponibles en la página web del instituto del estado federal para salud y trabajo, bajo el apartado “Mutter und Kind”: [www.praeventionskonzept.nrw.de](http://www.praeventionskonzept.nrw.de).

Las mujeres que desean ser madres, deben de comprobar su estado de vacunación. El médico le informará si es necesario recibir nuevas vacunas. Especialmente importante es una conveniente inmunización contra el sarampión, las paperas, la varicela, la tos ferina y sobre todo, la rubéola. El médico puede comprobar si hay presentes suficientes anticuerpos contra la rubéola. Si no es éste el caso (como sucede en alrededor del 15% de las mujeres), es absolutamente necesaria la inmunización antes del embarazo. En el caso de una infección por rubéola durante los tres primeros meses del embarazo, hay un riesgo muy elevado de que el niño nazca con deficiencias psíquicas, ciego o sordo. Durante el embarazo no es posible vacunarse contra la rubéola.

Las mujeres menores de 25 años afiladas al seguro médico obligatorio pueden hacerse una prueba de clamidias por el ginecólogo una vez al año. La infección por clamidias se transmite por vía sexual y, si no es tratada, puede conducir a inflamaciones del útero y de las trompas de Falopio. En muchas ocasiones, las mujeres afectadas no pueden volver a concebir por vías naturales.

## **Medicamentos, alcohol, tabaco**

Si la mujer toma medicamentos regularmente, debe de consultar a su médico. Algunos medicamentos pueden tener un efecto perjudicial sobre la fertilidad, mientras que otros pueden dañar al feto durante el embarazo. Casi todos estos medicamentos pueden ser sustituidos por otros sin efectos negativos para el feto o para el niño lactante.

Fumar afecta negativamente a la fertilidad, tanto en hombres como en mujeres. Por lo tanto, las parejas que desean tener hijos, deben de dejar el tabaco antes del embarazo.

El alcohol es igualmente pernicioso. Las mujeres que creen que no serán capaces de evitar el consumo de alcohol a lo largo del embarazo, deben de acudir a un centro para el tratamiento de adicciones (direcciones en el anexo). Tampoco es conveniente un elevado consumo de alcohol por el padre. El alcohol disminuye la cantidad de espermatozoos en el semen. Hay estudios que demuestran que el consumo regular de alcohol incrementa la cantidad de espermatozoos anormales, lo que provoca una disminución de la fertilidad del hombre.

## Síntomas de un embarazo

Son numerosos los síntomas que indican que una mujer va a ser madre. El cese de la menstruación y la aparición de cambios corporales (p. ej. tensión en los senos, frecuente necesidad de orinar, náuseas, cansancio, mareos y notoria sensación de hambre) son con frecuencia los primeros indicios de un embarazo.

Para su completa seguridad, la mujer debe de realizar una prueba de embarazo. Para ello existen distintas posibilidades, siendo la más segura el acudir al ginecólogo. El nivel de determinadas hormonas en la sangre de la mujer permiten al ginecólogo diagnosticar el embarazo ya una semana tras la concepción.

Al aumentar la concentración de hormonas, una prueba de orina permite diagnosticar el embarazo unas dos semanas tras la concepción. Esta prueba es sencilla de realizar y se puede adquirir en farmacias y droguerías. El resultado de esta prueba no es tan seguro como el de las realizadas por el médico, por lo que éste debe siempre de cerciorar el embarazo. En Alemania, los médicos están sujetos al secreto profesional y sólo pueden proporcionar información a terceros cuando la paciente así lo permite. Aparte de los médicos, también se puede recibir asesoramiento en los centros de información sobre el embarazo (véase direcciones en el anexo). Aquí es posible recibir información sobre otros temas como formación sexual, métodos anticonceptivos y planificación familiar, además de consejos acerca de ayudas sociales y económicas.

## Temas relacionados

En Alemania las uniones entre primos son poco frecuentes. Sin embargo, en determinadas comunidades de inmigrantes sí lo son. Es importante saber, que los niños nacidos de estas parejas sufren más frecuentemente malformaciones y discapacidades, así como enfermedades genéticas. Los científicos calculan que el riesgo de sufrir estos problemas es entre dos y cuatro veces más elevado que en los hijos fruto de uniones sin vínculos de sangre. Las parejas compuestas por parientes deben por lo tanto dejarse asesorar al respecto (p. ej. en los servicios clínicos de las universidades) antes de decidirse a formar una familia. De este modo se pueden informar sobre el riesgo de enfermedades y de las posibilidades de diagnóstico y tratamiento. Consulte a su médico.

# Consejos sobre el tema: La salud antes del embarazo



- Una alimentación sana, la abstinencia de tabaco y alcohol, así como el uso razonable de medicamentos, influyen positivamente en la fertilidad de hombres y mujeres.
- No tomar más de tres tazas de café al día.
- La mujer debe de comenzar a complementar su dieta con ácido fólico (0.4 mg al día) antes del embarazo.
- Comprobar el estado inmunitario de la mujer, especialmente la vacunación de rubéola, antes del embarazo.
- Es importante acudir al dentista, de modo que se realicen los tratamientos dentales necesarios.
- Si la mujer cree que pudiera estar embarazada, debe de cerciorarse de ello lo antes posible y acudir a un ginecólogo.

## 2. La salud durante el embarazo

### Prevención y reconocimientos de diagnóstico precoz

Las mujeres embarazadas afiliadas al seguro médico obligatorio o a uno privado, tienen derecho a la atención de un ginecólogo y/o de una comadrona a lo largo del embarazo, en el momento del parto y algunas semanas tras el nacimiento de su hijo. Ud. debe de hacer prevaler este derecho.

En caso de un desarrollo normal del embarazo, sin complicaciones, es suficiente con un examen médico una vez al mes. A partir de la 32ª semana, se debe de realizar un reconocimiento cada dos semanas. Si se ha superado la fecha

prevista para el parto, se debe de acudir al médico cada dos días. Además, la mujer debe de visitar al dentista en el 4º y 8º mes del embarazo.

Entre las prestaciones de prevención, se incluye la realización de pruebas de enfermedades infecciosas que puedan dañar al bebé, por ejemplo la hepatitis B y la rubéola. Además, a todas las futuras madres se les ofrece la posibilidad de realizarse una prueba de VIH, que también es posible llevar a cabo de forma anónima. El diagnóstico de una infección por el VIH es importante ya que con la aplicación de medidas médicas a tiempo es posible disminuir la probabilidad de transmitir el virus al bebé.

También se debe de realizar un diagnóstico de clamidias. Estas bacterias pueden provocar la anticipación del parto y la infección del bebé en el momento del nacimiento. Posibles síntomas de una infección por clamidias son una inflamación de los ojos, neumonía y problemas respiratorios. Durante los reconocimientos preventivos, el ginecólogo comprueba periódicamente la presencia de infecciones vaginales.



Esto es muy importante para evitar la anticipación del parto. Si la mujer lo desea, es posible realizar un examen dos veces a la semana. En la farmacia se pueden adquirir guantes especiales para comprobar el nivel del pH de la vagina. Un incremento en el pH indica una infección. Algunos seguros médicos cubren el coste de estos guantes.

Dentro del marco de los reconocimientos médicos, se lleva a cabo un asesoramiento y la aclaración de los riesgos para la salud de la madre y del niño inherentes al embarazo y al puerperio.



*Cartilla de maternidad para el resultado de los reconocimientos y la documentación del embarazo.*

La futura madre recibe además la denominada cartilla de maternidad (Mutterpass), un documento en el que se recogen los datos acerca del desarrollo del embarazo y el resultado de todos los exámenes importantes. La mujer debe llevar siempre consigo este documento.

Los reconocimientos de prevención que se le ofrecen a la madre y a su hijo nonato son los siguientes:

- Examen de diabetes gestacional (prueba de orina)
- Examen de una enfermedad metabólica relacionada con el embarazo (gestosis) (control periódico de la presión sanguínea, prueba de orina y examen histológico para determinar la presencia de edemas)
- Examen ecográfico (determinación del volumen fetal, predicción de la fecha del parto, control del desarrollo del feto en el seno materno – especialmente importante en embarazos múltiples)
- Examen cardiotocográfico (CTG, grabación de la capacidad contráctil y del tono cardíaco del feto)

Lógicamente, el padre puede acompañar a la madre en todos los reconocimientos, por ejemplo en los exámenes ecográficos.

## Alimentación

Las mujeres embarazadas deben de recibir una alimentación sana y equilibrada, evitando comer demasiado (es decir, no comer por dos). Las necesidades de vitaminas, minerales y oligoelementos son mayores durante este tiempo.

Sin embargo, las necesidades energéticas no aumentan en la misma cuantía, como a menudo se asegura. Basta un incremento diario de 250 a 400 calorías a partir del 4º mes de gestación. Hasta el final del embarazo es normal un aumento de peso de 10–15 kilos. Las mujeres muy delgadas pueden aumentar incluso aún más de peso. Si la mujer no aumenta de peso lo suficiente, por ejemplo porque hace una dieta, el niño no recibirá los nutrientes y la energía necesarios para su correcto desarrollo.

La alimentación debe constar de mucha fruta y verdura. El pescado y las grasas de alta calidad (p.ej. el aceite de colza, el de oliva, etc.) son convenientes para el metabolismo y el desarrollo del niño. Los productos de cereales integrales, las patatas, la fruta y las verduras contienen importantes hidratos de carbono. Para la formación de los huesos, los dientes y los músculos, el niño necesita muchas

proteínas. Éstas están presentes en los huevos, los productos lácteos y la carne, pero también en muchos alimentos de origen vegetal. La leche, las legumbres, el brócoli y la soja contienen calcio, necesarios a partir del segundo mes de gestación para la formación de los huesos. El hierro (presente en la carne, los productos integrales, las verduras verdes, las legumbres, la remolacha y los frutos secos) es indispensable para que el feto reciba suficiente oxígeno a través de los glóbulos rojos de la madre. Además, los médicos recomiendan un aporte adecuado de yodo. Consejo: cocinar empleando sal yodada y consumir pescado de mar como mínimo dos veces a la semana. Para asegurar un aporte suficiente de yodo, se recomienda tomar pastillas de yodo durante el embarazo y la lactación (100–200 µg al día).

Las vitaminas no son sólo importantes para el metabolismo y la formación de la sangre, sino también para el desarrollo del esqueleto y de los pulmones. No se debe de olvidar continuar con la toma suplementaria de ácido fólico.

A la hora de elegir y de cocinar los alimentos se debe tener en cuenta que las hortalizas y verduras deben siempre lavarse concienzudamente. Asimismo, se debe prescindir del consumo de carne y de pescado crudos, y de productos lácteos no pasteurizados (p. ej. queso de leche cruda). Estos alimentos pueden transmitir listeriosis y toxoplasmosis que son enfermedades inocuas para los adultos pero que pueden ser muy peligrosas para el feto. La carne y el pescado, así como los productos derivados de éstos, son sólo adecuados cuando han sido antes cocinados convenientemente.

A las mujeres embarazadas se les recomienda también abstenerse del consumo de vísceras (hígado, riñones), ya que pueden contener muchas sustancias tóxicas. Además el consumo de hígado puede provocar una sobredosis de vitamina A, lo que puede ser causa de malformaciones. Se recomienda el consumo de pescado una o dos veces a la semana con el fin de asegurar un aporte suficiente de ácidos grasos poliinsaturados, yodo y selenio. Los peces de mar de gran tamaño como el atún, el bonito y el tiburón se deben consumir sólo en pequeñas cantidades, ya que pueden acumular sustancias tóxicas.



También se debe controlar el consumo de café y de té, que inhiben la asimilación de los nutrientes y pueden incrementar el riesgo de malformaciones fetales. Por ello, no se debe tomar nunca más de tres tazas al día. También es peligroso el consumo frecuente de cardamomo, canela, clavo y quinina (presente en el agua tónica), ya que pueden provocar contracciones uterinas.

## El consumo de alcohol

No es posible exagerar cuando se hace referencia a los efectos nocivos del alcohol. Al igual que la nicotina, el alcohol es un veneno celular, con efectos perniciosos para el desarrollo físico y mental del bebé.

Hágase a la idea: cada vaso de alcohol que Ud. consume durante el embarazo, lo consume también el bebé. Si Ud. tiene 0.6 mg de alcohol en la sangre, el feto tendrá la misma cantidad, con la diferencia de que éste tiene una menor capacidad para degradarlo. El alcohol daña las células y dificulta la división celular. Esto provoca graves daños en el desarrollo de los órganos y de los sistemas, como el cerebro.

El aborto no es el único peligro. Si se consume alcohol durante el embarazo, el bebé puede nacer con deficiencias psíquicas o malformaciones.

Las anormalidades y deficiencias típicamente provocadas por el consumo de alcohol durante el embarazo, son conocidas como "síndrome alcohólico fetal" (SAF). Síntomas típicos del SAF son un pequeño tamaño, bajo peso al nacimiento, retraso del crecimiento tras el nacimiento, así como alteraciones en

la cara. El consumo de alcohol durante el embarazo puede afectar además a los órganos (p.ej. defectos cardíacos, trastornos de la visión, de la audición y de, la conducta alimentaria) así como al desarrollo y al comportamiento social del niño.

## El fumar

Los cigarrillos contienen más de 1000 sustancias químicas, siendo la más importante la nicotina. Cada cigarrillo que se fuma durante el embarazo (incluyendo los que se fuman de forma pasiva) afecta negativamente al desarrollo del bebé, que adquiere a través del cordón umbilical y de la placenta las toxinas que la madre consume. Fumar aumenta el riesgo de abortos, de malformaciones y de muerte súbita del bebé (véase cap. "Un sueño seguro para el bebé"). Cuando la madre fuma, el riesgo de nacimientos prematuros aumenta el doble y el retraso del crecimiento es frecuente. Además estos niños sufren más frecuentemente de asma y de otras enfermedades respiratorias. Un ambiente libre de humo no sólo es conveniente para la salud de los niños, sino también para la de los padres.

## Medicamentos

Como ya se indicó anteriormente (véase cap. "Medicamentos, alcohol, tabaco"), las embarazadas y las madres lactantes no deben de tomar determinados medicamentos. En caso de enfermedades agudas, siempre se debe de aclarar si los fármacos recetados por el médico o adquiridos en la farmacia son adecuados durante el embarazo y la lactancia. En caso de duda, pregunte siempre al médico.

## Sentirse bien

Durante el embarazo, los futuros padres deben de prepararse para la llegada del bebé y el desafío que esto supone. Durante este tiempo se debe de mantener la calma y evitar el estrés. Una buena medida contra el estrés es el ejercicio. Los deportes de resistencia al aire libre (p. ej. andar o nadar) son especialmente convenientes. Se debe de prestar especial atención al cuidado de las articulaciones y de la espalda, evitando fuertes contusiones como las que pueden aparecer al jugar al tenis o al squash. Por el bien del bebé, se debe de prescindir de la práctica de deportes en los que se corra el riesgo de caídas (p. ej. artes marciales, esquí, equitación, ciclismo).

Naturalmente, es posible realizar viajes durante el embarazo. Algunos médicos sin embargo, aconsejan no viajar en avión durante los primeros tres meses del embarazo. Tras la 36ª semana y durante los primeros siete días tras el parto, las mujeres no deben de volar. Si a pesar de esto, la mujer debe de tomar un avión, debe de usar medias de compresión (contra las trombosis) y andar por el avión durante el vuelo.

Planee su viaje cuidadosamente y permita que su médico le informe de todo lo que debe de tener en cuenta.



## ¿Qué deben de evitar las embarazadas?

Las mujeres embarazadas – especialmente si no están convenientemente inmunizadas – deben de evitar el contacto con personas con enfermedades infecciosas tales como paperas, sarampión, varicela y rubéola (véase cap. “Controles de salud”).

En caso de síntomas gripales se debe de acudir inmediatamente al médico.

También se debe de evitar el contacto con los gatos. En el excremento de los gatos, en la tierra y en la carne cruda, puede haber parásitos causantes de toxoplasmosis. La infección por toxoplasmosis durante el embarazo puede causar aborto, ceguera y deficiencias psíquicas en el niño.

Para lo referente a la alimentación, el alcohol, el tabaco y la toma de determinados medicamentos durante el embarazo, consulte los capítulos correspondientes de esta guía.

## Preparación al parto

Durante el último tercio del embarazo se debe de llevar a cabo la preparación para el parto. Las clínicas, las comadronas y las fisioterapeutas ofrecen cursos de preparación al parto. Las mujeres embarazadas que no hablan correctamente el alemán, pueden informarse acerca de cursos en otros idiomas cerca de su lugar de residencia, o si las clínicas ofrecen un servicio de intérpretes.

Estos cursos ofrecen una buena oportunidad para informarse sobre el desarrollo normal de todo lo concerniente al parto, ya que las rutinas en Alemania pueden ser diferentes a las de otros países. El programa del curso incluye ejercicios gimnásticos y prácticas respiratorias. La mayoría de las mujeres comienzan estos cursos durante el 6º y el 7º mes del embarazo. Las plazas son limitadas, por lo que se recomienda inscribirse ya en el 4º mes. La mayoría de los seguros médicos cubren los costes de los cursos impartidos por comadronas.

Las mujeres afiliadas al seguro médico obligatorio tienen derecho a la asistencia por una comadrona. Ésta le informará sobre el embarazo, el parto, el puerperio y los meses posteriores. La comadrona también le ofrece ayuda en caso de molestias del embarazo, y asiste a la madre y al niño aún tras el nacimiento. Tiene experiencia en lo referente a la lactación, el cuidado de los niños y las posibles dificultades. En especial para las parejas que van a tener su primer hijo, la comadrona representa una gran ayuda. El primer paso lo deben dar los futuros padres, que deben de buscar una comadrona por ellos mismos.



En lo referente a la asistencia durante el parto, hay dos posibilidades. Se puede esperar a ver qué comadrona está de servicio en el hospital en el momento del parto, o bien se “reserva” una comadrona en particular. Esta comadrona “reservada” va a acompañar a la madre a todo lo largo del parto. La ventaja de esta posibilidad es que la comadrona y la futura madre pueden conocerse ya durante el embarazo y desarrollar una relación de confianza. De acuerdo con el médico, esta comadrona “reservada” puede llevar a cabo algunos de los reconocimientos preventivos.

## El parto

La mayoría de los bebés vienen al mundo en clínicas, donde siempre hay médicos preparados para actuar rápidamente en caso de complicaciones. Desde el punto de vista médico, la clínica es el mejor lugar para el parto. En los embarazos de riesgo (embarazos múltiples, madres de edad, posiciones anormales del feto) se aconseja siempre el parto en una clínica con servicios perinatales. El médico que ha realizado los reconocimientos preventivos a lo largo del embarazo se encarga de informar a los futuros padres.



En Alemania es raro que las mujeres decidan dar a luz en sus casas. Debido a esto, hay pocas ofertas de asistencia para los partos en las casas, por lo que se recomienda buscar con tiempo a una comadrona. La ventaja del parto en la casa es el estar en un ambiente conocido. Las desventajas son las limitadas posibilidades médicas disponibles y que la parturienta debe de ser desplazada a un hospital en caso de complicaciones.

Lo mismo ocurre con las casas natales. Al igual que en parto en el domicilio particular, sólo son indicadas para los embarazos sin complicaciones. En las casas natales trabajan comadronas que practican la obstetricia. Normalmente, no hay ningún médico presente.

En cualquier caso, los futuros padres deben de buscar con tiempo una plaza en una clínica o en una casa natal. En muchos casos se ofrecen citas, para que los padres visiten las instalaciones. La presencia del padre es especialmente deseada.

# Consejos sobre el tema:

## La salud durante el embarazo



- Completa abstinencia de nicotina y de alcohol.
- Asistencia periódica a los reconocimientos preventivos y de diagnóstico precoz por el ginecólogo.
- Buscar a una comadrona durante los primeros meses del embarazo, para que asista a la madre a lo largo del mismo y para que ayude en el cuidado del niño durante las primeras semanas tras el parto.
- Preocuparse de recibir una alimentación variada y rica en fruta, verduras y productos integrales; beber mucha agua.
- Tomar un preparado de ácido fólico a todo lo largo del embarazo. Todos los ginecólogos disponen de información al respecto.
- Abstenerse del consumo de carne y huevos crudos, así como de queso de leche cruda.
- Durante el embarazo, tomar sólo medicamentos que no dañen al niño.
- El ejercicio regular es muy conveniente. Cada mujer debe de “escuchar” a su cuerpo a la hora de hacer ejercicio.
- Evitar los deportes con riesgo de caídas.
- Durante la segunda mitad del embarazo, los futuros padres pueden acudir a cursos de preparación al parto. Se recomienda reservar una plaza en torno al 4º mes de embarazo.
- Elegir un lugar adecuado para el parto. El médico aconsejará si es necesaria una clínica especial. Las clínicas y las casas natales ofrecen periódicamente eventos informativos gratuitos para los futuros padres.
- La futura madre debe de mimarse a sí misma y permitir también que otros la consientan.

### 3. La salud tras el nacimiento

#### De vuelta a casa

Algunos días tras el nacimiento en la clínica, la madre y el hijo reciben el alta y pueden regresar a casa. A partir de este momento, todo se centra en torno al bebé. Muchos padres describen los primeros momentos con el lactante como una experiencia increíblemente hermosa, pero a la vez extremadamente agotadora. Especialmente si es su primer hijo, muchos padres no hubieran creído cuánto tiempo y cuánta energía requiere el pequeño. Las noches se hacen cortas, ya que el bebé siente hambre cada 3 ó 4 horas. También debe de ser bañado y los pañales deben de cambiarse regularmente. Al principio, estas tareas toman su tiempo, más adelante se adquiere rutina. Por su parte, la madre se debe de recuperar del parto.

Se conoce como puerperio a las primeras ocho semanas tras el parto. Durante este tiempo, tanto los padres como el niño necesitan mucha tranquilidad y tiempo para sí mismos, por lo que es importante recibir la ayuda necesaria. Además es importante que el padre ayude todo lo posible a la madre en las tareas del hogar,

aún cuando hasta ese momento no lo hubiera hecho.

Durante el puerperio, la madre debe de cuidarse y no levantar cuerpos pesados (como regla general: no levantar nada cuyo peso supere al del niño). La musculatura del periné está muy relajada a consecuencia del parto. Si la madre levanta pesos o practica deporte demasiado temprano, existe la posibilidad de que al cabo de algunos años sufra de incontinencia (imposibilidad de retener heces y orina). Existen determinados ejercicios gimnásticos (“regresión”) para este periodo. La comadrona puede enseñar a la madre cómo se practican estos ejercicios.

Tras el puerperio es conveniente acudir a un curso especial de regresión. Estos cursos los ofrecen por ejemplo las comadronas, los fisioterapeutas o las universidades populares. El seguro médico cubre los costes del curso.

Durante las primeras semanas tras el parto la comadrona visita varias veces a la madre. Los primeros diez días lo hace a diario. Si es necesario, estas visitas continúan hasta el fin de la lactación. Para todas las preguntas y problemas adicionales, se puede contactar a la comadrona en todo momento por teléfono. Si durante el embarazo no se estableció contacto con ninguna comadrona, se debe de hacer en la clínica donde se dió a luz.

Tras el nacimiento del niño, se suele recibir la visita de familiares y amigos que quieren conocer al pequeño. Si esto resulta agotador para los padres, éstos no deben de dudar en posponer las visitas o pedirles que les ayuden aportando por ejemplo algo para comer.

En los 3–5 días tras el parto es muy normal que la madre sufra sentimientos depresivos (babyblues), causados por cambios hormonales. La madre tiene súbitamente la sensación de que no es capaz de afrontar las nuevas tareas y de que todo recae sobre sus hombros; pierde fácilmente los nervios y llora a menudo, sin comprender realmente qué le está pasando.



Por norma general, estos síntomas desaparecen pasados algunos días o semanas. En algunos casos se puede desarrollar una depresión postparto (durante el primer año de vida del niño). En este caso, la madre sufre a lo largo de varias semanas un sentimiento constante de agobio, pudiendo llegar a pensar en el suicidio. La depresión postparto es una enfermedad y requiere de un tratamiento. Aún cuando resulte difícil: ante graves problemas derivados por la depresión, se debe de buscar la ayuda del médico o de la comadrona.

## Un sueño seguro para el bebé

La pesadilla para cualquier madre o padre: un bebé aparentemente sano no vuelve a despertar del sueño. La muerte súbita del bebé es una de las causas de muerte más frecuente entre los lactantes. El saber que este síndrome afecta menos frecuentemente a los bebés que duermen boca arriba ha salvado probablemente la vida a muchos de ellos en los últimos años.

Hoy se sabe que la muerte súbita del bebé puede suceder cuando determinados reflejos deglutores se ven afectados. Durante el sueño, los lactantes realizan con frecuencia pausas respiratorias, lo que normalmente carece de importancia. Los reflejos deglutores impiden que el niño se asfixie. Cuando el contenido de oxígeno de la sangre es reducido y el de dióxido de carbono es

elevado, el niño aspira profundamente y se despierta por un instante. Las infecciones, el exceso de calor, la inhalación de aire respirado y el fumar pasivamente afectan a esta función. De este modo, el bebé puede asfixiarse.

Para proteger al bebé se recomienda lo siguiente:

Los lactantes deben de dormir siempre boca arriba y nunca en la cama de los padres, sino en su propia cuna que debe de estar situada en el dormitorio de éstos. Para poder respirar libremente y no sufrir demasiado calor, el bebé precisa espacio a su alrededor. En la cuna no debe de haber almohadas, ni zaleas. El bebé tampoco debe de dormir con un gorrito. Tampoco se recomiendan las mantas, ya que el bebé podría cubrir con ellas su cabeza. Lo más seguro es un saco de dormir del tamaño apropiado. El colchón

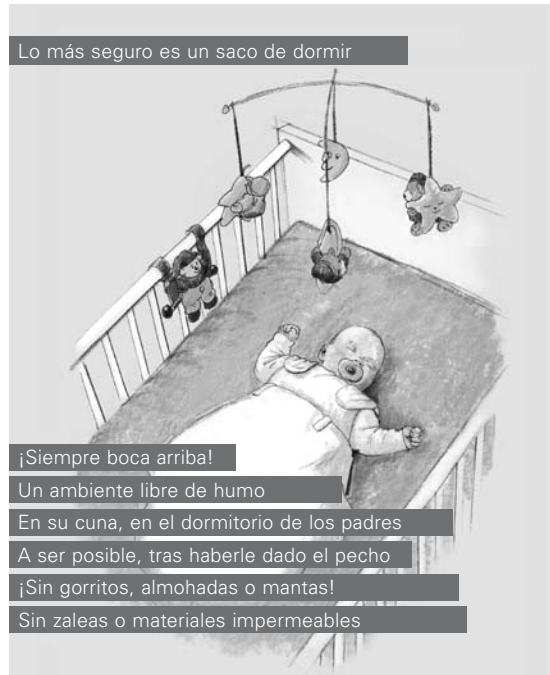
## Iniciativa del estado federal de Renania del Norte-Westfalia “La Salud de la Madre y del Hijo”

En el estado federal de Renania del Norte-Westfalia y dentro del marco de la iniciativa “La Salud de la Madre y del Hijo” se han publicado folletos sobre el tema “Un Sueño Seguro para mi Bebé” en alemán, árabe, inglés, francés, polaco, ruso, serbocroata y turco. Estas publicaciones están disponibles en formato PDF en la página web del estado federal de RNW bajo el apartado Madre e Hijo (Mutter und Kind): [www.praeventionskonzept.nrw.de](http://www.praeventionskonzept.nrw.de).

debe ser fino y firme. Las cubiertas de plástico no son recomendables, ya que impiden la transpiración y la circulación del aire. El bebé no necesita para dormir un gorrito, una bolsa de agua caliente o un peluche de gran tamaño. El bebé puede enredarse en cordones, cintas, cables, mosquiteras, doseles o cortinas. La temperatura ideal es de 16–18°C.

No se debe fumar en presencia del bebé. Está demostrado que el fumar pasivamente aumenta el riesgo de muerte súbita. La lactancia previene este síndrome, ya que la leche materna protege frente a infecciones respiratorias y las fases de sueño son más cortas y menos profundas. Si es posible, el niño debe de recibir el pecho durante 6 meses.

Ofrezca a su hijo el entorno adecuado para un sueño seguro:



Fuente: Ministerio para Trabajo, Salud y Asuntos Sociales del estado federal de Renania del Norte-Westfalia (editor) La Salud de la Madre y del Hijo. Folleto "sueño seguro para el bebé"

## La lactancia

La leche materna es el mejor alimento para conservar la salud del lactante. Durante los primeros seis meses de vida el bebé no necesita nada más. La leche materna es fácilmente digerible, contiene defensas frente a numerosas enfermedades y previene la aparición de alergias. La lactancia natural tiene además otras ventajas: la leche está libre de gérmenes, está siempre disponible y tiene la temperatura ideal. También para la mujer es conveniente dar el pecho desde el principio. De esta forma se acelera la regresión del útero y la madre adelgaza más rápidamente. Además, la lactancia previene la aparición del cáncer de mama y ayuda a establecer una íntima relación con el hijo.

El bebé debe de tomar tanto y tan a menudo como él quiera. Al principio suele tener hambre de seis a ocho veces al día. Normalmente se establece un ritmo de lactación de tres a cuatro horas. Para que al bebé le siente bien y no aparezcan problemas, debe de permanecer en una posición correcta durante la toma del pecho. En la mayoría de los casos, la comadrona enseña a la madre directamente tras el nacimiento, cómo debe ésta de mantener a su hijo. Hay diferentes posiciones para ello, pero siempre es importante que el cuerpo del bebé esté en amplio contacto con el seno y no sólo con el pezón. De esta manera se evitan problemas como la congestión de leche, heridas e inflamaciones. En caso de problemas, es importante mantener el contacto con especialistas. Es importante informarse previamente de las distintas posibilidades. Las dudas de la madre no son siempre acerca de problemas médicos. Muchas madres gustan de compartir experiencias y prestan su ayuda a otras. Los grupos de lactación ofrecen la oportunidad para ello.



Las madres lactantes precisan la ayuda de sus parejas. Los amigos y la familia también pueden prestar ayuda. Las primeras semanas son muy difíciles y especialmente durante este tiempo debe la madre de evitar el estrés y buscar la calma. Al igual que durante el embarazo, una alimentación variada es ahora lo mejor para la madre y el hijo. También es importante beber lo suficiente para compensar la pérdida de líquidos. Los médicos y las comadronas desaconsejan hacer dieta durante la lactación. Al adelgazar, las toxinas almacenadas en las grasas pueden ser transmitidas al bebé a través de la leche.

Durante la lactación el fumar es tabú. Los tóxicos contenidos en el cigarrillo son transmitidos al bebé a través de la leche.

Aún si no puede dejar de fumar, es mejor continuar dando el pecho a su hijo que pasar a la lactación artificial. De todos modos, la madre debe de abstenerse de fumar una hora antes de dar el pecho y cambiarse de camisa, de modo que el bebé no inhale el humo adherido a ésta.

También se debe de tener cuidado con el alcohol. Éste pasa a la leche materna y daña al bebé. Si aún así, la madre lactante desea tomar una copa, debe de dejar transcurrir todo el tiempo posible antes de dar el pecho al bebé. También puede extraer antes la leche con una bomba de succión. En cualquier caso, se debe de preguntar a la comadrona o al ginecólogo sobre los riesgos. Lo mismo sucede con los medicamentos.

## Vitamina D y flúor

independientemente de que el niño reciba lactación natural o artificial: hasta cumplir los dos años el niño necesita un aporte adicional de vitamina D para evitar el raquitismo (una enfermedad de los huesos). Además, tras consultar al pediatra, también necesita flúor para evitar la aparición de caries. En días especialmente calurosos o tras un episodio febril, el bebé puede tomar una bebida no azucarada (agua hervida, infusiones) además de la leche (tras consultar a la comadrona o al pediatra).

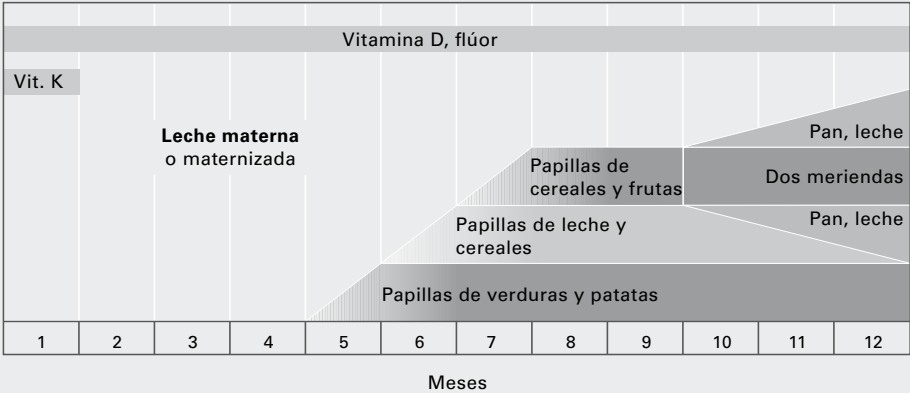
## Leche preparada

Cuando la madre no puede – o no desea – darle el pecho al bebé, se recomienda la leche preparada. Esta leche se puede comprar en el supermercado o en droguerías. Se recomiendan productos de sustitución basados en la leche de vaca, de composición similar a la leche materna. Hasta cumplir los siete meses, el bebé necesita alimentación de inicio para lactantes. En caso necesario, se puede continuar con esa alimentación hasta cumplir los dos años. Estos alimentos se reconocen por las inscripciones “pre” o “1”. A partir de los 6 meses, el niño puede recibir alimentación de continuación con la inscripción “2”, que es complementada con alimentación suplementaria. La leche fresca de vaca y la leche de soja, diluidas o no, no son adecuadas para los lactantes. Esta leche no puede ser digerida por el bebé y puede causar trastornos digestivos. Por motivos higiénicos no es posible elaborar uno mismo alimentos para bebés.

Los bebés cuyos padres o hermanos sufren de alergias, neurodermitis o asma, corren grave riesgo de padecer alergias. Si no reciben lactación natural, es conveniente consultar al pediatra si deben de recibir una leche preparada hipoalergénica. Esta leche lleva las inscripciones “HA Pre”, “Pre HA” o “HA 1”. “HA” indica hipoalergénico, que significa que el producto provoca pocas alergias. La alimentación de continuación hipoalergénica lleva la inscripción “HA 2”. En cada caso se debe de descubrir qué alimentación es la apropiada para el bebé.

La leche artificial mal preparada, tanto muy diluida como muy concentrada, es insalubre. Es muy importante observar las instrucciones de preparación que figuran en el envoltorio. El agua debe de ser siempre hervida y dejada enfriar hasta alcanzar los 50°C antes de ser empleada. Las cucharas de medir deben de ser rasas (se hace con un cuchillo) de modo que la leche no resulte muy espesa. A continuación se agita fuertemente el biberón y se deja enfriar hasta que alcance la temperatura de la toma.

## Plan de alimentación para el 1er año



Fuente: Forschungsinstitut für Kinderernährung, Dortmund

El biberón debe de tener una tetina con un agujero lo más pequeño posible. De esta manera se asegura que el bebé deba de esforzarse al igual que hacen aquéllos que reciben lactación natural. La succión es importante para el desarrollo de la mandíbula y de la deglución. Además, después del esfuerzo los bebés duermen mejor. Hoy se recomienda – al igual que para los niños que reciben lactación natural – adaptar la alimentación a las necesidades del lactante para evitar el sobrepeso. Esto lo determina el desarrollo del peso del niño. La comadrona y el pediatra se encargan del control periódico del peso.

## La alimentación suplementaria

A partir del 5° ó 7° mes de vida, a la dieta del bebé se deben de añadir paulatinamente alimentos suplementarios (papillas). Las papillas de patatas, verduras y carne son idóneas como primeros alimentos suplementarios. Hay papillas preparadas disponibles en tarros. En este caso se debe de observar la edad indicada en la etiqueta.

Es importante que al principio las papillas estén compuestas por pocos ingredientes y que hasta los dos años no contengan especias (p. ej. sal y pimienta), edulcorantes u otros productos innecesarios. Si se preparan en casa, se debe emplear frutas y verduras de agricultura ecológica bien lavadas. Inicialmente se pueden administrar las papillas al mediodía. A partir del 6° ó

7° mes se puede dar por las tardes una segunda papilla (leche y cereales). Un mes más tarde se pueden dar papillas de frutas y cereales. Para beber se recomienda agua e infusiones no azucaradas. A partir del 9° ó 12° mes, el bebé puede comenzar a tomar alimentos sólidos.

Si el niño corre riesgo de padecer alergias (véase cap. "Leche preparada") se debe de consultar al médico acerca de cómo comenzar a darle nuevos alimentos y qué productos se han de evitar.



## La correcta alimentación del niño

A partir de los dos años los niños necesitan una alimentación compuesta variada. A esta edad los niños están creciendo y necesitan determinados nutrientes. Las bebidas y los alimentos de origen vegetal son muy recomendables (pan integral, cereales, patatas, arroz, pasta, fruta y verdura).

Los alimentos de origen animal – la leche y los productos lácteos (queso, yogur, requesón) y la carne, el pescado y los huevos – sólo se le deben de dar en poca cantidad. Mientras que se puede seguir prescindiendo de los alimentos ricos en grasas y azúcares, los niños deben de recibir por lo menos una comida caliente recién preparada al día, y unos 1.5 litros de bebidas (los niños pequeños beben menos, los de un año unos 600 ml). Lo mejor son infusiones no azucaradas y agua. Los zumos y los refrescos contienen mucho azúcar y dañan los dientes. Se debe prescindir de los refrescos de cola tanto como sea posible; éstos impiden el crecimiento de los huesos, dañan el sistema nervioso y pueden poner nervioso al niño.

## Dientes sanos

Para que un niño mantenga sus dientes sanos se deben de observar desde el principio una correcta alimentación e higiene bucal. Ya el primer diente se debe de limpiar por todas sus caras con un cepillo de cerdas suaves. Hasta los dos años es suficiente limpiar la boca y los dientes antes de ir a la cama. Se debe de prescindir de dar constantemente bebidas azucaradas. Éstas provocan placa dental y caries, que suele afectar a los incisivos.

Desde el 3er año y hasta la escolarización se recomienda lavar los dientes dos veces al día empleando un cepillo y pasta dental fluorada especiales para niños. La supervisión de los padres es conveniente, que además deberán de ayudar al niño frecuentemente durante los primeros años. A partir de los seis años, el niño puede emplear pasta dental para adultos.

Cada vez que el niño coma cosas dulces (mejor sólo una vez al día) se debe de lavar los dientes inmediatamente después. Los chicles para niños pueden neutralizar los ácidos entre las comidas. La sal de mesa fluorada fortalece los dientes frente a la caries.



### Exámenes dentales

Al igual que los adultos, los niños y los jóvenes deben de acudir regularmente al dentista. El seguro médico obligatorio cubre los costes de las siguientes medidas preventivas:

#### Niños (3 a 6 años):

A lo largo de tres reconocimientos de diagnóstico precoz, el dentista controla las enfermedades de los dientes, la boca y la mandíbula. También aconseja a los padres sobre higiene dental, alimentación y flúor.

#### Niños y jóvenes (6 a 18 años):

En dos controles anuales el dentista informa sobre enfermedades. Se controla la higiene dental, se aplica flúor y se aplica a las muelas una protección frente a la caries.

## Reconocimientos para niños y jóvenes

Los primeros años de vida son muy importantes para el desarrollo. Por ello, hay reconocimientos de diagnóstico precoz y medidas preventivas para niños y jóvenes. El seguro médico suele cubrir los costes.

Los “reconocimientos U” (“U-Untersuchungen”) comienzan directamente tras el nacimiento y tienen el objetivo de comprobar el desarrollo físico y psíquico del recién nacido y reconocer precozmente posibles malformaciones de los niños. El U1 y el U2 suelen realizarse en la clínica natal. Si se recibió el alta muy pronto (“parto ambulante”), el pediatra debe de realizar la prueba del talón. Esta prueba es muy importante, ya

que permite diagnosticar enfermedades metabólicas que deben de ser tratadas muy prematuramente. Si se descubren a tiempo, es posible tratar la mayoría de las enfermedades.

El U10 y el U11 son reconocimientos adicionales recomendables, cuyos costes – hasta ahora – sólo los cubren algunos seguros médicos. Estos reconocimientos cubren el espacio de tiempo entre el U9 (a los 5 años más o menos) y el J1 (a los 12–15 años) y comprueban especialmente posibles trastornos del desarrollo relacionados con el rendimiento escolar y el comportamiento social.

## Declaración obligatoria en Renania del Norte-Westfalia

En Renania del Norte-Westfalia, los médicos están obligados a informar a la “Oficina Central de Salud Infantil” (“Zentrale Stelle Gesunde Kindheit”) del Instituto para la Salud y el Trabajo de este estado federal de los nombres de los niños que han asistido a los reconocimientos de diagnóstico precoz pediátricos U5 a U9. En cooperación con la oficina del censo, se comunica entonces qué niños no han asistido a los reconocimientos. En este caso, los padres reciben una carta recordándoselo. La finalidad de esta medida es el aumentar la asistencia. Si aún así el niño no asiste, se comunica esto al ayuntamiento correspondiente, que observará se se deben de tomar medidas.

## Visión de conjunto de los exámenes U

Reconocimiento	Cuándo	Dónde
U1	Directamente tras el nacimiento	En el hospital o en la casa por la comadrona
U2	Entre el 3er y el 10º día de vida	En el hospital o por el pediatra
U3–U9	8 reconocimientos (incluyendo el nuevo U7a) hasta cumplir los 7 años	Por el pediatra o el médico de cabecera
U10 y U11	Entre el 7º y el 8º y entre el 9º y el 10º años	Por el pediatra o el médico de cabecera

*Los padres deben de concertar con el pediatra las citas para los reconocimientos U3 a U9.*

Se debe acudir a estos reconocimientos con la tarjeta del seguro y el cuaderno-U, en el que el médico anota los resultados. Durante estos reconocimientos es posible aplicar las vacunas necesarias: ¡no olvidar la cartilla de vacunación!

The image shows the cover of a 'U-Buch' (U-Book) for children. At the top, there is a circular logo with a stylized face and the text 'KINDERGESUNDHEITSTAG' and 'KLEINE UND KRANKEHILFE'. Below the logo, there are several lines for personal information: 'Name', 'Geburtsdatum', 'Geburtsort', 'Muttername', and 'Geburtsort'. Underneath, there is a section titled 'Bringen Sie Ihr Kind zur Untersuchung' (Bring your child to the examination) with a table for recording vaccinations. The table has columns for the vaccination name, the date, and a box for the doctor's initials. The vaccinations listed are: U1 (1-10 Lebensmonat), U2 (3-10 Lebensmonat), U3 (3-4 Lebensmonat), U4 (3-7 Lebensmonat), U5 (6-12 Lebensmonat), U6 (12 Lebensmonat), U7 (24 Lebensmonat), U8 (36 Lebensmonat), and U9 (48 Lebensmonat). At the bottom, there is a note: 'Wichtige Hinweise auf der folgenden Seite!' (Important notes on the following page!) and 'Januar 2004'.

*Cuaderno-U, en el que el médico anota el resultado de los reconocimientos.*

## Reconocimiento J

Con el comienzo de la pubertad, los jóvenes manifiestan numerosos cambios corporales. El “reconocimiento-J” tiene lugar una única vez entre los 13 y los 14 años y tiene el objetivo de diagnosticar y tratar posibles trastornos que pueden afectar al desarrollo físico, psíquico y social de los jóvenes. Además, se informa sobre comportamientos nocivos para la salud como el fumar. Los padres deben de procurar que sus hijos participen en este reconocimiento, que realiza el pediatra o el médico de cabecera.

## Reconocimientos preventivos para adultos

Los reconocimientos preventivos no son sólo para los niños. También los adultos deben de mantenerse sanos, especialmente si tienen hijos.

Todos los afiliados al seguro médico obligatorio tienen derecho a participar en los reconocimientos preventivos y de diagnóstico precoz. Dependiendo de la edad y del género, algunos de éstos pueden ser gratuitos. No es necesario abonar tasa de consulta.

- **Las mujeres** mayores de 20 años tienen derecho a un examen de cáncer anual,
- A partir de los 30 años, un examen mamario y otro cutáneo una vez al año,
- A partir de los 50 años, un examen anual para el diagnóstico de cáncer de colon
- A partir de los 55 años, dos endoscopias intestinales con un intervalo de 10 años.
- Además, las mujeres de entre 50 y 69 años pueden realizarse una mamografía cada 2 años. Los reconocimientos para el diagnóstico precoz del cáncer de mama se realizan durante las exploraciones.

- **Los hombres** mayores de 45 años pueden realizarse un examen de próstata, urológico y cutáneo al año,
- A partir de los 50 años, un reconocimiento anual para el diagnóstico precoz del cáncer de colon y
- A partir de los 55 años, dos endoscopias intestinales con un intervalo de 10 años.

Los hombres y las mujeres de más de 35 años pueden realizarse cada dos años un chequeo médico especialmente destinado a comprobar las enfermedades más frecuentes, como las de riñón o la diabetes.

Durante estos chequeos, el médico aclara profundamente qué riesgos corre el/la paciente a causa de sus enfermedades anteriores y de sus costumbres. Se mide la presión sanguínea y el pulso, se auscultan corazón y pulmón, y se realizan análisis de orina y de sangre.

## Vacunas para lactantes, niños y jóvenes

Las vacunas protegen frente a enfermedades. La Comisión Permanente de Vacunación (Ständige Impfkommission – STIKO) recomienda las siguientes:

- Tétanos
- Difteria
- Tos ferina
- Poliomielitis
- Meningitis y faringitis purulentas por Haemophilus
- Hepatitis B
- Neumococos
- Meningococos
- Sarampión/paperas/rubéola
- Varicela
- Gripe
- Cáncer de cuello de útero



No es necesario aplicar una vacuna para cada enfermedad. Hay vacunas que protegen frente a más de una enfermedad (p.ej. sarampión, paperas y rubéola, “hexavalente”).

## Vacunas

El Ministerio para Trabajo, Salud y Asuntos Sociales del estado federal de Renania del Norte-Westfalia ofrece información acerca de las vacunas en internet. Se han editado folletos informativos en alemán, ruso y turco sobre los temas sarampión, paperas y rubéola. Estos folletos están disponibles en formato PDF en la dirección: [www.impfen.nrw.de](http://www.impfen.nrw.de).

Durante la U3 (4–6 semanas) el pediatra le informará del momento adecuado para cada una de las vacunas. Si el niño sufre una infección, no es posible vacunarlo, sino que se debe esperar. La mayoría de las vacunas son inofensivas. Si bien protegen al niño frente a enfermedades, las vacunas no ofrecen una seguridad absoluta. El niño puede contraer las enfermedades, aunque éstas se desarrollan en una forma atenuada.

Los costes de las vacunas anteriormente mencionadas los suele cubrir el seguro médico.

## Seguridad infantil

Puede suceder rápidamente: el bebé se da la vuelta y cae de la cama. El niño alcanza gateando el detergente y traga algo de él. O el niño deja caer agua hirviendo. Cada año más de un millón de niños sufren heridas que requieren atención médica. Los accidentes mortales son especialmente frecuentes entre los niños pequeños. Es mucho lo que se puede hacer para mejorar la seguridad de los bebés y de los niños pequeños. Algunos consejos:

- No dejar nunca al bebé sin vigilancia sobre la cama o en cualquier otro lugar elevado, aún cuando el bebé es aún muy pequeño.
- Al cambiar el pañal: ¡mantener siempre una mano sobre el niño!
- Cubrir los enchufes con tapas de seguridad.
- No dejar tazas o teteras calientes al alcance de los niños. Evitar los manteles y los cables eléctricos (p. ej. del hervidor de agua) para evitar escaldaduras.



- Los fogones calientes son también un riesgo de quemaduras. Los niños no deben de ser capaces de acercarse a la cocina o al horno sin vigilancia.
- La comida preparada en el microondas parece templada aunque en parte puede estar muy caliente. Antes de dar la comida al niño, remueva bien y pruebe la comida.
- Guardar los medicamentos en armarios y no dejarlos en cualquier lugar de la casa.
- Guardar los productos de limpieza y las sustancias químicas en armarios cerrados.
- No emplear andadores para enseñar al niño a andar. Los andadores provocan los peores accidentes por caídas e influyen negativamente en el desarrollo de los huesos. Además, los niños no aprenden antes a andar empleando andadores.
- Aún cuando ya sepa sentarse o andar, el niño no debe permanecer en la bañera o en la piscina sin la vigilancia de los padres.

## Crecer con varios idiomas

El idioma original de sus padres es elemental para el niño. Para los niños que crecen en Alemania hablando varios idiomas, es la responsabilidad de los padres el procurar que éstos aprendan también el alemán tan pronto como sea posible. De esta manera, podrán valerse por sí mismos y encontrar su lugar en nuestra sociedad, tener éxito en la escuela y posteriormente encontrar un trabajo.

Los padres pueden ayudar a sus hijos – aún no sabiendo alemán – al procurarles una plaza en un kindergarten o en una guardería tan pronto como sea posible, de modo que el niño tenga tiempo de aprender el idioma antes de la escolarización. Ya incluso antes de esa edad, los padres pueden procurar que su hijo juegue con niños alemanes. Hay numerosas oportunidades para que su hijo entre en contacto con niños de diferentes países (grupos de natación, etc.).

Aunque la mayoría de los niños no aprenden a hablar hasta los dos años, este tiempo es importante para el desarrollo del lenguaje. Ya en el seno materno, el niño oye el idioma de la madre. Cuando los padres le hablan, el niño aprende en primer lugar la melodía del lenguaje, para después comprender el significado de las palabras. Más adelante aprende a construir frases y a plasmar sentidos abstractos en palabras.

Por ello, los padres deben de hablar con su hijo en el idioma que ellos mejor dominan y en el que más cómodos se sienten. En la mayoría de los casos, este es su idioma materno, ya que es en el que más palabras conocen y cuya construcción dominan. Cuando el niño aprende de esta manera su primer idioma, le resulta más fácil aprender otros. También es conveniente que los padres

hablen mucho con su hijo, le lean cuentos o le cuenten historias. Las canciones y las poesías también son importantes para que el niño desarrolle la intuición lingüística. Si los padres le dejan hablar mucho y no le corrigen demasiado, el niño disfrutará mucho hablando y se desarrollará correctamente.

Si cada uno de los padres habla un idioma distinto, ambos pueden hablarle al niño en su propio idioma: una persona – un idioma. Para las situaciones en que ambos padres hablan conjuntamente (en la mesa, de compras, etc.) deben de fijar “reglas idiomáticas”, para que el niño sepa qué idioma se habla en cada momento.

No se preocupe: los niños puede aprender varios idiomas al mismo tiempo. Todo lo que necesitan son personas de contacto para cada uno de los idiomas y la práctica diaria.



# Consejos sobre el tema:

## La salud tras el nacimiento



- En las primeras semanas tras el nacimiento, los padres deben de tomarse mucho tiempo para sí mismos y para su hijo. El cónyuge, los amigos y los familiares pueden ayudar y apoyar a la madre.
- Las comadronas son personas de contacto apropiadas para todas las preguntas y problemas referentes al puerperio.
- Los reconocimientos preventivos (reconocimientos-U) para los niños son esenciales.
- La madre debe de procurar dar el pecho a su hijo durante seis meses.
- Durante la lactación es muy importante una alimentación variada con mucha fruta, verdura y productos integrales, así como beber mucho.
- La muerte súbita del bebé puede evitarse, al permitir sólo que el niño duerma boca arriba durante los primeros meses.
- Tener en cuenta dónde duerme el bebé: colocar la cuna en el dormitorio de los padres, con un saco de dormir y sin almohadas. Temperatura: 16°–18° C.
- Evitar el humo de tabaco en la vivienda.
- Los padres se deben de informar sobre las vacunas y dejarse asesorar por el pediatra.
- Evitar a tiempo (antes de que el niño gatee) los peligros de la vivienda.
- La higiene dental es muy importante ya desde el primer diente.
- Es conveniente que los padres se informen sobre el tema “niños bilingües”. Cada persona debería de hablarle al niño sólo en su idioma materno.

## 4. Direcciones

Institución/contacto	Descripción
<b>AIDS-Hilfe NRW e.V.</b> Lindenstraße 20 50674 Köln Tfno.: 0221 925996-0 Fax: 0221 925996-9 E-mail: info@nrw.aidshilfe.de Internet: www.nrw.aidshilfe.de	Las Ayudas contra el Sida (AIDS-Hilfen) en NRW ofrecen ante todo asesoramiento telefónico. Aclaran dudas sobre el “sexo seguro”, “uso seguro”, los posibles riesgos de infección y el test del HIV.
<b>Arbeitskreis Neue Erziehung (ANE)</b> Boppstraße 30 10967 Berlin Tfno.: 030 259006-0 Fax: 030 259006-50 E-mail: ane@ane.de Internet: www.ane.de	El ANE ayuda a los padres mediante las “cartas a los padres”, que se ofrecen de acuerdo con la edad de los hijos (alemán, turco). Estas cartas hacen referencia a dudas sobre la atención y medidas sanitarias, y ofrecen importantes informaciones. Las oficinas de la juventud envían estas cartas, pero los padres pueden también solicitarlas directamente.
<b>Ärztammer Nordrhein</b> Tersteegenstraße 9 40474 Düsseldorf Tfno.: 0211 4302-0 Fax: 0211 4302-1200 Internet: www.aekno.de	Los colegios oficiales de médicos son los encargados de controlar la calidad de la atención sanitaria y del ejercicio de la profesión médica. Además de ofrecer formación continua a los profesionales de la salud, los colegios asesoran a sus socios, a los ciudadanos y a la política. Por otro lado, defienden los intereses de los pacientes y ayudan en caso de errores médicos. En la página web de los colegios se ofrece consejos sobre la salud e información general para los pacientes.
<b>Ärztammer Westfalen-Lippe</b> Gartenstraße 210–214 48147 Münster Tfno.: 0251 929-0 Fax: 0251 929-2999 Internet: www.aekwl.de	

Institución/contacto	Descripción
<p><b>Berufsverband der Frauenärzte e.V.</b> Internet: <a href="http://www.bvf.de">www.bvf.de</a></p> <p><b>Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe e.V.</b> Internet: <a href="http://www.dggg.de">www.dggg.de</a></p>	<p>Ambas organizaciones ofrecen una plataforma en internet con informaciones sobre temas como el embarazo y la planificación familiar. Además ofrecen una búsqueda online para ginecólogos y clínicas: <a href="http://www.frauenaeerzte-im-netz.de">www.frauenaeerzte-im-netz.de</a></p>
<p><b>Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V. (BVKJ) Nordrhein</b> Gebhardstraße 17 42719 Solingen Tfno.: 0212 31 16 15 Fax: 0212 31 53 64 E-mail: <a href="mailto:fischbach@kinderaerzte-solingen.de">fischbach@kinderaerzte-solingen.de</a></p>	<p>La asociación profesional para pediatras y médicos de la juventud se encarga de velar por los intereses de estos profesionales en Alemania. Su página web contiene amplia información sobre médicos y clínicas, así como sobre medicina pediátrica y de la juventud (p. ej. determinadas enfermedades y el desarrollo saludable de los niños).</p>
<p><b>Westfalen-Lippe</b> Pfarrstraße 10 32457 Porta Westfalica Tfno.: 0571 5 18 55 Fax: 0571 5 84 79 E-mail: <a href="mailto:WestermannDrMechthild@t-online.de">WestermannDrMechthild@t-online.de</a> Internet: <a href="http://www.kinderaerzte-im-netz.de">www.kinderaerzte-im-netz.de</a></p>	

Institución/contacto	Descripción
<p><b>Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)</b>            Ostmerheimer Straße 220            51109 Köln            Tfno.: 0221 8992-0            Fax: 0221 8992-300            E-mail: <a href="mailto:poststelle@bzga.de">poststelle@bzga.de</a>            Internet: <a href="http://www.bzga.de">www.bzga.de</a>  <a href="http://www.schwanger-info.de">www.schwanger-info.de</a>  <a href="http://www.kindergesundheit-info.de">www.kindergesundheit-info.de</a></p>	<p>La BZgA es una institución del gobierno federal que pertenece al ministerio federal de sanidad y es responsable de la información sanitaria y la prevención en Alemania. Junto a información detallada y materiales sobre temas de salud (disponibles en varios idiomas), la BZgA ofrece también consejos y ayuda a los padres. En su página central de internet se encuentra una lista con puntos de asesoramiento para los padres.</p>
<p><b>Deutscher Bundesverband für Logopädie e.V. (dbl)</b>            Augustinusstraße 11a            50226 Frechen            Tfno.: 02234 37953-0            Fax: 02234 37953-13            Internet: <a href="http://www.dbl-ev.de">www.dbl-ev.de</a></p>	<p>Los logopedas tratan a personas de todas las edades con problemas de dicción o trastornos del habla, de la voz y de la deglución, que pueden ser debidos a distintas causas. En la página web del dbl es posible encontrar logopedas en todo el país. Además se ofrece información para los pacientes (p. ej. captación del lenguaje en familias bilingües).</p>
<p><b>Deutscher Familienverband (DFV) Landesverband NRW</b>            Elsbachstraße 107            51379 Leverkusen            Tfno.: 02171 341270            Fax: 02171 341758            E-mail: <a href="mailto:info@dfv-nrw.de">info@dfv-nrw.de</a>            Internet: <a href="http://www.dfv-nrw.de">www.dfv-nrw.de</a>            Asesoramiento familiar:  <a href="http://www.familienratgeber.dfv-nrw.de">www.familienratgeber.dfv-nrw.de</a></p>	<p>El DFV se encarga de la defensa de los intereses de las familias en Alemania. En la página web del DFV en Renania del Norte-Westfalia se ofrece una guía de consejos para la familia.</p>

Institución/contacto	Descripción
<p><b>Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE)</b>  Heinstück 11  44225 Dortmund  Tfno.: 0231 7922 10-0  E-mail: fke@fke-do.de  Internet: www.fke-do.de</p>	<p>En la página web del instituto para la investigación de la alimentación infantil (FKE) se ofrece información sobre la alimentación de lactantes y de niños, además de recetas y folletos sobre este tema. En su banco de datos sobre alimentación suplementaria se encuentran diferentes productos comerciales para cada edad del lactante y recetas para prepararlos en casa.</p>
<p><b>Freie Wohlfahrtspflege NRW</b>  Encargados de la coordinación  2008/2009  AWO Bezirksverband  Westliches Westfalen e.V.  Kronenstraße 63–69  44139 Dortmund  Tfno.: 0231 5483-0  E-mail: koordination@freiewohlfahrtspflege-nrw.de  Internet: www.freiewohlfahrtspflege-nrw.de</p>	<p>El grupo de trabajo de las organizaciones benéficas libres de NRW incluye a 17 asociaciones y recoge variadas iniciativas de los ciudadanos locales. Las asociaciones benéficas de NRW (Arbeiterwohlfahrt, Caritas-Verbände, Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband, Deutsches Rotes Kreuz, Diakonisches Werk, Jüdische Gemeinden) ofrecen las ayudas sociales de interés común.</p>
<p><b>Gemeinsame Elterninitiative Plötzlicher Säuglingstod (GEPS) Deutschland e.V.</b>  Landesverband NRW  Stadtlohnweg 34  48161 Münster  Tfno.: 0251 862011  Fax: 0251 862011  E-mail: geps-nrw@schlafumgebung.de  Internet: www.schlafumgebung.de o www.geps-deutschland.de</p>	<p>Esta iniciativa de los padres es activa a nivel nacional y ofrece su apoyo a familias afectadas por la muerte súbita del bebé. Además la GEPS realiza tareas de divulgación e informa sobre los factores de riesgo de este síndrome y la forma de evitarlos. Asimismo se encarga de la mejora de las medidas de ayuda (p.ej. a través de material informativo y organización de cursos).</p>

## Institución/contacto

## Descripción

---

### **Gesellschaft für Geburtsvorbereitung – Familienbildung und Frauengesundheit e.V.**

Martina van der Weem

Am Ohrenbusch 3a

40764 Langenfeld

Tfno.: 02173|977946

E-mail:

vanderweem@gfg-nrw.com

Internet: [www.gfg-nrw.com](http://www.gfg-nrw.com)

---

Esta sociedad para la preparación al parto acompaña a los futuros padres antes del nacimiento de su hijo. Las ofertas de cursos para preparación al parto y acompañamiento de la madre están destinadas al fomento de la salud de las mujeres y de las familias.

### **Gesundheitsämter in NRW**

En las oficinas de la administración municipal de NRW puede Ud. encontrar las direcciones de las delegaciones de sanidad en este estado federal. La página web del instituto para la salud y el trabajo del este estado federal ([www.liga.nrw.de](http://www.liga.nrw.de)) ofrece una visión de conjunto.

---

Las delegaciones de sanidad ofrecen información sanitaria y asesoramiento a la población. Los servicios para la salud infantil y de los jóvenes se encargan especialmente de los aspectos relacionados con estos temas (p.ej. el reconocimiento sanitario previo a la escolarización). Otras funciones son la información sobre el SIDA, sobre vacunaciones y la ayuda a enfermos mentales, afectados por adicciones o personas con discapacidades.

### **ginko Stiftung für Prävention**

Kaiserstraße 90

45468 Mülheim an der Ruhr

Tfno.: 0208|30069-31

Fax: 0208|30069-49

E-mail: [info@ginko-stiftung.de](mailto:info@ginko-stiftung.de)

Internet: [www.ginko-ev.de](http://www.ginko-ev.de)

---

La asociación Ginko para la prevención es el centro de coordinación de las medidas preventivas contra las adicciones en NRW. En internet se ofrece información sobre productos adictivos y formas de consumo, en parte en varios idiomas. Los folletos están disponibles en formato PDF. Se ofrece además información sobre diferentes temas.

En la página web del Ministerio para Trabajo, Salud y Asuntos Sociales del estado federal de Renania del Norte-Westfalia se ofrece más información y accesos directos: [www.mags.nrw.de](http://www.mags.nrw.de).

Institución/contacto	Descripción
<p><b>Humangenetische Beratung</b> La Deutsche Gesellschaft für Humangenetik ofrece en internet (<a href="http://www.gfhev.de">www.gfhev.de</a>) una búsqueda por regiones de los centros de asesoramiento genético.</p>	<p>El asesoramiento sobre genética humana incluye informaciones sobre los posibles o reales riesgos de aparición de una enfermedad genética (hereditaria) en los recién nacidos. Tanto parejas como personas solteras tiene acceso a esta información, que se suele ofrecer en clínicas universitarias.</p>
<p><b>Informationszentrale gegen Vergiftungen des Landes Nordrhein-Westfalen</b> Zentrum für Kinderheilkunde der Universität Bonn Prof. Dr. M. J. Lentze Adenauerallee 119 53113 Bonn</p>	<p>El teléfono 0228 19240 ofrece un servicio gratuito de información toxicológica las 24 horas del día. En la página web de la central de información toxicológica puede Ud. encontrar además información sobre primeros auxilios en caso de intoxicación y medidas para prevenir los envenenamientos: <a href="http://www.meb.uni-bonn.de/giftzentrale">www.meb.uni-bonn.de/giftzentrale</a></p>
<p><b>Kassenärztliche Vereinigung Nordrhein</b> Tersteegenstraße 9 40474 Düsseldorf Tfno.: 0211 5970-0 Fax: 0211 5970-8287 Internet: <a href="http://www.kvno.de">www.kvno.de</a></p>	<p>La página web de la unión de cajas médicas pone a disposición de los afiliados y de los pacientes un sistema de búsqueda informatizada de médicos y psicoterapeutas en Renania del Norte-Westfalia. También ofrece información sobre medidas de autoayuda, urgencias y consejos de salud.</p>
<p><b>Kassenärztliche Vereinigung Westfalen-Lippe</b> Gartenstraße 210–214 48147 Münster Tfno.: 0251 929-0 Fax: 0251 929-2999 Internet: <a href="http://www.kvwl.de">www.kvwl.de</a></p>	

## Institución/contacto

## Descripción

---

### **Krebsgesellschaft**

#### **Nordrhein-Westfalen e.V.**

Volmerswerther Str. 20

40221 Düsseldorf

Tfno.: 0211 | 15760990

Fax: 0211 | 15760999

Internet:

[www.krebsgesellschaft-nrw.de](http://www.krebsgesellschaft-nrw.de)

Esta asociación ofrece medidas para mejorar la atención médica de las personas enfermas de cáncer. Además, ofrece medidas de prevención, diagnóstico precoz, tratamiento y cuidados postoperatorios.

---

### **Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit des Landes Nord- rhein-Westfalen (LIGA.NRW)**

Ulenbergstraße 127–131

40225 Düsseldorf

Tfno.: 0211 | 31 01-0

Fax: 0211 | 31 01-1189

E-mail: [poststelle@liga.nrw.de](mailto:poststelle@liga.nrw.de)

Internet: [www.liga.nrw.de](http://www.liga.nrw.de)

El instituto para la salud y el trabajo de Renania del Norte-Westfalia informa y apoya al gobierno y a las instituciones de este estado federal, así como a los municipios, en cuestiones relacionadas con la salud, la política sanitaria y la seguridad laboral.

---

### **Landesverband der Hebammen NRW**

Im Cäcilienbusch 12

53340 Meckenheim-Merl

Tfno.: 02225 | 94 72 63

Fax: 02225 | 94 72 64

Internet:

[www.hebammen-nrw.de](http://www.hebammen-nrw.de)

La asociación de comadronas del estado federal de Renania del Norte-Westfalia informa sobre las funciones de estas profesionales antes, durante y tras el parto. En la página web se ofrece información para encontrar una comadrona adecuada.

Institución/contacto	Descripción
<p><b>LandesSportBund Nordrhein-Westfalen e.V.</b> Friedrich-Alfred-Straße 25 47055 Duisburg Tfno.: 0203 7381-0 Fax: 0203 7381-616 E-mail: info@lsb-nrw.de Internet: www.wir-im-sport.de</p>	<p>Esta asociación de deportistas ofrece variadas ofertas y prestaciones relacionadas con el deporte. Junto a programas generales e iniciativas, existe además una oferta especial para inmigrantes: el programa “integración a través del deporte” y el proyecto “spin – sport interkulturell” tienen el objetivo de integrar a los inmigrantes en la sociedad a través de la práctica de deporte.</p>
<p><b>Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein- Westfalen (MAGS)</b> Fürstenwall 25 40219 Düsseldorf Tfno.: 0211 855-5 Fax: 0211 855-3683 Internet: www.mags.nrw.de</p>	<p>La función de este ministerio es contribuir a la mejora de las condiciones de vida de las personas en Renania del Norte-Westfalia y a mejorar su situación social, especialmente en los aspectos laboral, sanitario y socio-político.</p>
<p><b>Präventionskonzept NRW, Landesinitiative</b> Internet: www.praeventions- konzept.nrw.de</p>	<p>El concepto de prevención NRW es una iniciativa de este estado federal, que incluye variadas acciones. Por ejemplo, ha desarrollado material informativo sobre distintos temas (entre otros “madre e hijo”, “obesidad infantil”) en diversos idiomas. La página web permite establecer contacto con esta iniciativa.</p>

Institución/contacto	Descripción
<p><b>Ministerium für Generationen, Familie, Frauen und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen (MGFFI)</b>  Horionplatz 1  40213 Düsseldorf  Tfno.: 0211 86185-0  Fax: 0211 86185-4444  Internet: <a href="http://www.mgffi.nrw.de">www.mgffi.nrw.de</a>  <a href="http://www.integration.nrw.de">www.integration.nrw.de</a></p>	<p>El MGFFI es el responsable de las acciones políticas destinadas a los temas relacionados con la familia y la integración en Renania del Norte-Westfalia. En su página web se puede encontrar una visión de conjunto de los programas de ayuda. El portal de internet del ministerio para la integración se llama "Integration in Nordrhein-Westfalen". Los interesados pueden encontrar aquí información acerca de ofertas, temas y datos relacionados.</p>
<p><b>Netzwerk der Geburtshäuser e.V.</b>  Geschäftsstelle  Kasseler Straße 1a  60486 Frankfurt/Main  Tfno.: 069 71 0344 75  Fax: 069 71 0344 76  Internet: <a href="http://www.geburtshaus.de">www.geburtshaus.de</a></p>	<p>La red de casas natales es una asociación destinada al apoyo de estos centros en Alemania. En su página web es posible encontrar casas natales en Renania del Norte-Westfalia.</p>
<p><b>Pro familia Landesverband Nordrhein-Westfalen</b>  Postfach 130901  42036 Wuppertal  Tfno.: 0202 24565-10  Fax: 0202 24565-30  E-mail: <a href="mailto:lv.nordrhein-westfalen@profamilia.de">lv.nordrhein-westfalen@profamilia.de</a>  Internet: <a href="http://www.profamilia.de">www.profamilia.de</a></p>	<p>Esta asociación consta de 30 centros de asesoramiento y numerosas agencias en Renania del Norte-Westfalia. Aquí se ofrece asesoramiento y prestaciones médicas relacionadas con el embarazo, las medidas anticonceptivas, el deseo de paternidad, la salud de hombres y mujeres, y la medicina sexual. El estado reconoce la capacidad de todos los centros de asesoramiento para informar en cuestiones relacionadas con el embarazo.</p>
<p><b>Psychotherapeutenkammer Nordrhein-Westfalen</b>  Willstätterstraße 10  40549 Düsseldorf  Tfno.: 0211 522847-0  Fax: 0211 522847-15  Internet: <a href="http://www.ptk-nrw.de">www.ptk-nrw.de</a></p>	<p>El colegio oficial de psicoterapeutas del estado de Renania del Norte-Westfalia ofrece a los pacientes información sobre este colectivo, incluyendo a los profesionales especializados en niños y jóvenes. Su página web ofrece una búsqueda informatizada para encontrar psicoterapeutas en este estado federal.</p>

Institución/contacto	Descripción
<p><b>Selbsthilfenetz NRW</b>            Produkt vom Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband Landesverband NRW e.V.            Loher Straße 7            42283 Wuppertal            Tfno.: 0202 2822-430            Fax: 0202 2822-490            Internet: <a href="http://www.selbsthilfenetz.de">www.selbsthilfenetz.de</a></p>	<p>La Selbsthilfenetz pone a los interesados en contacto con los grupos de autoayuda destinados a diferentes enfermedades. Las organizaciones de autoayuda y los puntos de contacto locales están también representados aquí. La oferta se ve completada por numerosas informaciones y asistencia para la autoayuda.</p>
<p><b>Sozialverband Deutschland e.V.</b>            Landesverband Nordrhein-Westfalen            Erkrather Straße 343            40231 Düsseldorf            Tfno.: 0211 386030            Fax: 0211 382175            Internet: <a href="http://www.sovd-nrw.de">www.sovd-nrw.de</a></p>	<p>El Sozialverband Deutschland ofrece asesoramiento gratuito a los pacientes. La oferta está compuesta por asesoramiento e información sobre temas médicos, psico-sociales y sobre las estructuras públicas de asistencia. Ofrece orientación acerca de los métodos terapéuticos, así como la transferencia a puntos de contacto especiales y a grupos de autoayuda.</p>
<p><b>Zahnärztekammer Nordrhein</b>            Emanuel-Leutze-Straße 8            40547 Düsseldorf-Lörick            Tfno.: 0211 52605-0            Fax: 0211 52605-21            Internet: <a href="http://www.zaek-nr.de">www.zaek-nr.de</a></p>	<p>El colegio oficial de odontólogos de Renania del Norte-Westfalia y Lippe ofrece a los pacientes información sobre la salud oral. La página web ofrece entre otras cosas, ayuda para la búsqueda de un dentista.</p>
<p><b>Zahnärztekammer Westfalen-Lippe</b>            Auf der Horst 29            48147 Münster            Tfno.: 0251 507-0            Fax: 0251 507-570            Internet: <a href="http://www.zahnaerzte-wl.de">www.zahnaerzte-wl.de</a>  <a href="http://www.erste-zahnarztmeinung.de">www.erste-zahnarztmeinung.de</a></p>	

# Notas