

Bienvenidos

Bienvenidos, lectores. Padres e hijos. INFOPADRES intentará crear un espacio de diálogo e información entre padres, adolescentes y profesionales sanitarios sobre aspectos relacionados con la salud y la felicidad de nuestros hijos. La Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap) reúne a muchos de vuestros pediatras de cabecera y asume como propio este servicio: el de difundir información científica y veraz que pueda ayudar a las familias a mejorar la salud de sus hijos.

La salud es percibida de maneras bien distintas por las personas en función del momento de sus vidas. Algunas la asocian a la alimentación; otras, al cuidado personal o la práctica deportiva; otras más, a la sostenibilidad ecológica... Los niños la disfrutan sin pensar en ella, y los ancianos piensan en ella con la nostalgia del pasado.

La salud puede mejorarse mediante toda suerte de «medicinas», pero también si la educación nos ayuda a la autoaceptación, la autoestima y la convivencia pacífica y respetuosa. Si la indicación de las técnicas es responsabilidad de los profesionales sanitarios y su disponibilidad por la población responsabilidad de los políticos, el autocuidado es siempre responsabilidad de cada individuo autónomo.

La *higiene* —el conjunto de prácticas individuales para mejorar la salud— debe encaminarse hacia los riesgos o amenazas actuales. Es importante conocer los riesgos que deberán sortear nuestros hijos y hacerlo sin miedo, aplicando toda la inteligencia posible para superarlos.

Entre los nuevos riesgos conocidos predominan los mentales o psicosociales. Vivir sano en nuestro entorno implica higiene mental; es decir, capacidad de convivir pacíficamente con múltiples culturas, mensajes o impactos contradictorios sin que por ello nuestra sensibilidad se deteriore ni se sienta herida.

Los medios de comunicación suelen llamar la atención sobre aspectos de la medicina que pueden ayudarnos o desorientarnos. INFOPADRES intentará ayudar y orientar, no angustiar, aunque con ello perdamos impacto y brillantez.

Superar las enfermedades es importante para conseguir la salud, pero hay mucho más. Así como la paz es algo más que el silencio de los sabres, la salud es algo más que la ausencia de fiebres o dolores: implica la promoción de respuestas sanas, paz mental, capacidad de elaboración de los conflictos cotidianos, asertividad, solidaridad...

Desde la aparición de Internet, el caudal de información es inagotable y agotador, pero no siempre de calidad. Si en el pasado bastaba con leer para empezar a saber, ahora hay que saber seleccionar antes de empezar a leer.

Los pediatras no somos sólo médicos de niños, sino también de hijos, e intentamos ayudar a las familias en el empeño de alcanzar la plena salud de los hijos. Pero, recordémoslo, la familia es el principal troquel de la personalidad (salud incluida), tanto de padres como de hijos, y la salud de unos y otros está interrelacionada.

En el concepto de salud familiar, padres y pediatras seremos cómplices. ¡Suerte y salud para todos! 

Josep Bras i Marquillas
director



número 1 • noviembre 2004

Director:

Dr. Josep Bras i Marquillas

Subdirector:

Dr. Santiago Rosales
i Vidal-Cuadras

Comité Editorial

Dra. M^a Luisa Arroba Basanta

Dr. Josep Bras i Marquillas

Dra. Begoña Domínguez Aurrecoetxea

Dr. Antonio Jiménez Cortés

Dr. José Luis Montón Alvarez

Dr. Santiago Rosales; Vidal-Cuadras

Dr. Ramón Ugarte Libano

Edita:



Aribau, 185-187, 2^o. 08021

Barcelona

Tel.: 93 209 02 55.

Fax: 93 202 06 45.

E-mail: edmayo@edicionesmayo.es

Coordinación y redacción

Ángel López del Castillo

Diseño y maquetación:

Clement Ambrós

Emili Sagols

Suscripciones

Mari García

Producción

Carlos Bueno

Fotocomposición

M4 Autoedición

Impresión

RotoBigsa

Depósito legal

B:28.158-04

ISSN

En trámite