



Tamizaje portátil

Especialistas de la Universidad Autónoma de Querétaro desarrollaron un instrumento portátil para evaluar el control cefálico de un recién nacido y detectar posibles daños neurológicos. El dispositivo, reportó Conacyt, es de fácil manejo y accesible a cualquier consultorio. **Staff**

reforma.com

Dale clic al contenido multimedia para estar **Al 100**.



reforma.com/activate

Estos ejercicios te ayudarán a activarte y relajarte en la oficina en minutos.



reforma.com/tatuajes

Descubre lo que debes considerar antes de hacerte un tatuaje y cómo cuidarlo.



reforma.com/vejez

Identifica si tu mascota ya entró en la tercera edad y qué cuidados requiere.

@reformacultura vida@reforma.com reforma.com/vida

VIDA

DOMINGO 18 / NOV. / 2018 / Coordinadora: América Juárez

PARA LOS PEQUES

Los habitantes de *Ficticia*, una ciudad fundada sobre basura, alertan de un peligro. La obra se presenta en el Teatro Sergio Magaña.

Llaman a respetar derechos de personas con discapacidad

Piden libre tránsito de perros de apoyo

reforma.com/asistencia



Los perros que asisten a una persona con alguna discapacidad o trastorno emocional son parte fundamental en la vida de la persona, como una mano o un pie, asegura el entrenador de animales de auxilio Davis Hawn.

Promueve activista respeto a la labor de canes entrenados en auxilio terapéutico

DULCE SOTO

Abrir la puerta del refrigerador o del auto, llevar objetos, prender la televisión, quitar calcetines o zapatos, o ser contención emocional de personas con discapacidad, son labores que también realizan perros de asistencia.

Pueden guiar a las personas con discapacidad visual, mover una silla de ruedas, alertar a un sordo, proteger y advertir de un ataque epiléptico, recordar cuándo tomar un medicamento y hasta calmar en ataques de ansiedad o estrés posttraumático.

Y aunque son fundamentales para que una persona con discapacidad sea independiente, estos animales aún son rechazados en lugares y transportes públicos, reprocha Davis Hawn, usuario y entrenador de perros.

Tras sufrir un severo caso de estrés posttraumático, el estadounidense descubrió por accidente que un cachorro abandonado que adoptó le ayudaba a contener sus crisis de ansiedad.

El hombre asistió a la Universidad Bergin de Estudios Caninos (BUCS, por sus siglas en inglés), en California, en donde estudió la

maestría en entrenamiento de animales. Es la única universidad en el mundo que imparte esa carrera.

Ahora, Hawn asegura que los dos labradores retriever que tiene son una parte más de su cuerpo.

Con ellos puede caminar sin perder el equilibrio, y lo más importante, destaca, le brindan apoyo emocional para sobrellevar sus traumas.

En ocasiones, Davis experimenta pesadillas por las noches y grita. Los asistentes caninos acuden a él, lo despiertan, encienden la luz, le dan agua, le acercan el medicamento y duermen junto a él.

El estadounidense asegura que continuamente se enfrenta a discriminación en restaurantes y hoteles en donde le prohíben la entrada de sus perros, incluso lo han arrestado por intentar abordar un avión con sus canes de asistencia.

“La gente teme ser atacada por una manada de perros. Yo fui atacado por una manada de policías”, reprocha.

El hombre se dedica a defender el derecho a viajar con animales asistentes y promueve su uso.

“Los perros de asistencia son otra parte del cuerpo de las personas. Son los ojos del ciego, los oídos del sordo, significan el bienestar emocional de las personas con estrés posttraumático. Entonces, cuando no los dejan subir



Los canes pueden abrir la puerta del auto o el refrigerador.

Davis Hawn, entrenador de perros de asistencia

Hay que exigir el derecho (a transitar con perros), pero de una forma educada. Escribir una carta a quien tengas que hacerlo: al dueño del restaurante, la cadena, los políticos, la Policía, para exigir que te sea validado ese derecho”.

a los aviones, entrar a los hoteles o a los restaurantes, es pedirte que dejes una parte de tu cuerpo afuera”, sostiene.

Como él, los usuarios de perros de asistencia batallan todos los días con el rechazo.

No les permiten abordar con los perros los autobuses del transporte público ni entrar a otros lugares, pese a que, en abril de este año, la Cámara de Diputados aprobó la Ley de los Derechos de las Personas Usuarias de Perros Guías y Animales de Servicio, que establece que los ca-

nes entrenados para ayudar a personas con discapacidad podrán acceder a cualquier espacio público o privado.

De visita en México, Davis exhorta a los usuarios de estos animales a defender la legislación.

Tras participar en un encuentro en la Federación Canófila Mexicana, señaló que la población debe comprender que los perros asistentes no son una herramienta, sino la autonomía de las personas que no pueden caminar, ver o escuchar igual.



Jorge asegura que la sesión de cuidado de su barba le relaja y lo deja más satisfecho con su apariencia.

Cuidado de barbas, más que vanidad

ISRAEL SÁNCHEZ

Cada cierto tiempo, después de una larga jornada, Jorge Paniagua acude a que le den mantenimiento a su barba.

No acostumbraba esta práctica, pero por obsequio de su pareja incursionó en una sesión relajante, y quedó tan satisfecho que ahora lo repite por su cuenta.

El tiempo y dinero destinados para este cuidado trascienden el ámbito de la vanidad, pues la barba es un anexo cutáneo de la piel que, al ser portador de bacterias, por su contacto constante con el sudor, el celular, las manos o el ambiente, puede ocasionar diferentes afectaciones, explica Javier Ruiz Ávila, miembro de la Fundación Mexicana para la Dermatología.

“Es común que, si se rasuran al ras, muchas veces se predispone a formar un padecimiento que se llama dermatitis acneiforme en el cual salen granitos muy parecidos al acné, pero eso es por la contaminación de la misma barba”, detalla el dermatólogo en entrevista.

También es común que se desarrolle dermatitis se-

borrérica –que es cuando existe un exceso de sebo y forma una variante de caspa– o alopecia areata –con la que se pueden perder áreas de vello en forma de círculos–, añade.

Es ahí donde radica el beneficio de visitar la barbería, establecimiento que suele ofrecer tratamientos con hidratantes, estimulantes foliculares y hasta algunos antioxidantes, continúa Ruiz Ávila, además de implementar técnicas de afeitado que evitan que el vello se entierre y ocasione infecciones.

Para Mario Suárez Tabares, barbero desde hace nueve años, una barba bien cuidada aporta beneficios.

“Estéticamente, un hombre barbado se mira más interesante, más estable en todos sentidos, más feliz y más sabio”, enfatiza el propietario de Barbería La Porfiriana.

Para Jorge, pulir su barba es una manera de darle forma a su personalidad.

“Incluso me ha dado confianza en mí mismo y en mi apariencia. Llevo ya varios años y creo que hasta me ha dado una identidad”, asegura.

Prevenga la influenza

DULCE SOTO

La mejor manera de protegerse contra la influenza es vacunarse cada año.

Si aún no lo hace, lo ideal es no esperar más, pues así se estará protegido toda la temporada invernal.

Este año será una temporada de influenza alta y los contagios ya van en aumento, advierte Carmen Espinosa, infectóloga del Hospital General de México.

“Es primordial que la población esté enterada de que esta temporada se espera fuerte, con A H1N1, y que acuda a vacunarse lo antes posible”, subraya.

De acuerdo con la Secretaría de Salud, de octubre a la fecha se registran 491 casos confirmados de influenza y 28 decesos, la mayoría de A H1N1, la cepa más riesgosa.

Detalló que la vacuna se debe aplicar, sobre todo, a personas con más probabilidades de desarrollar complicaciones si se contagian, como niños de 6 a 59 meses de edad, mujeres embarazadas, adultos mayores de 60 años y personas con males crónicos, como diabetes, cáncer o VIH.



Los más vulnerables ante la influenza son niños, adultos mayores y enfermos crónicos.

Aunque se haya vacunado el año pasado, debe hacerlo de nuevo, pues cada año cambian las cepas del virus que circulará en la temporada invernal, por lo que la vacuna de 2018 es diferente a la de 2017.

Tras recibir el biológico, el organismo tarda hasta 15 días en generar anticuerpos contra el virus, así que lo mejor es aplicarse la dosis ahora.

Espinosa sugiere evitar automedicarse y acudir al médico en caso de presentar fiebre. Así como abrigarse, evitar cambios bruscos de temperatura, cubrir boca al toser o estornudar con un pañuelo o el ángulo interno del brazo, consumir frutas y verduras, y lavarse las manos.



¡Cuentos, maestro!

Editorial EMSE comenzó a lanzar por entregas una colección de 30 libros-CD con música clásica para niños, que incluye títulos como *La cenicienta* (Rossini) y *La flauta mágica* (Mozart), entre otros. **Staff**