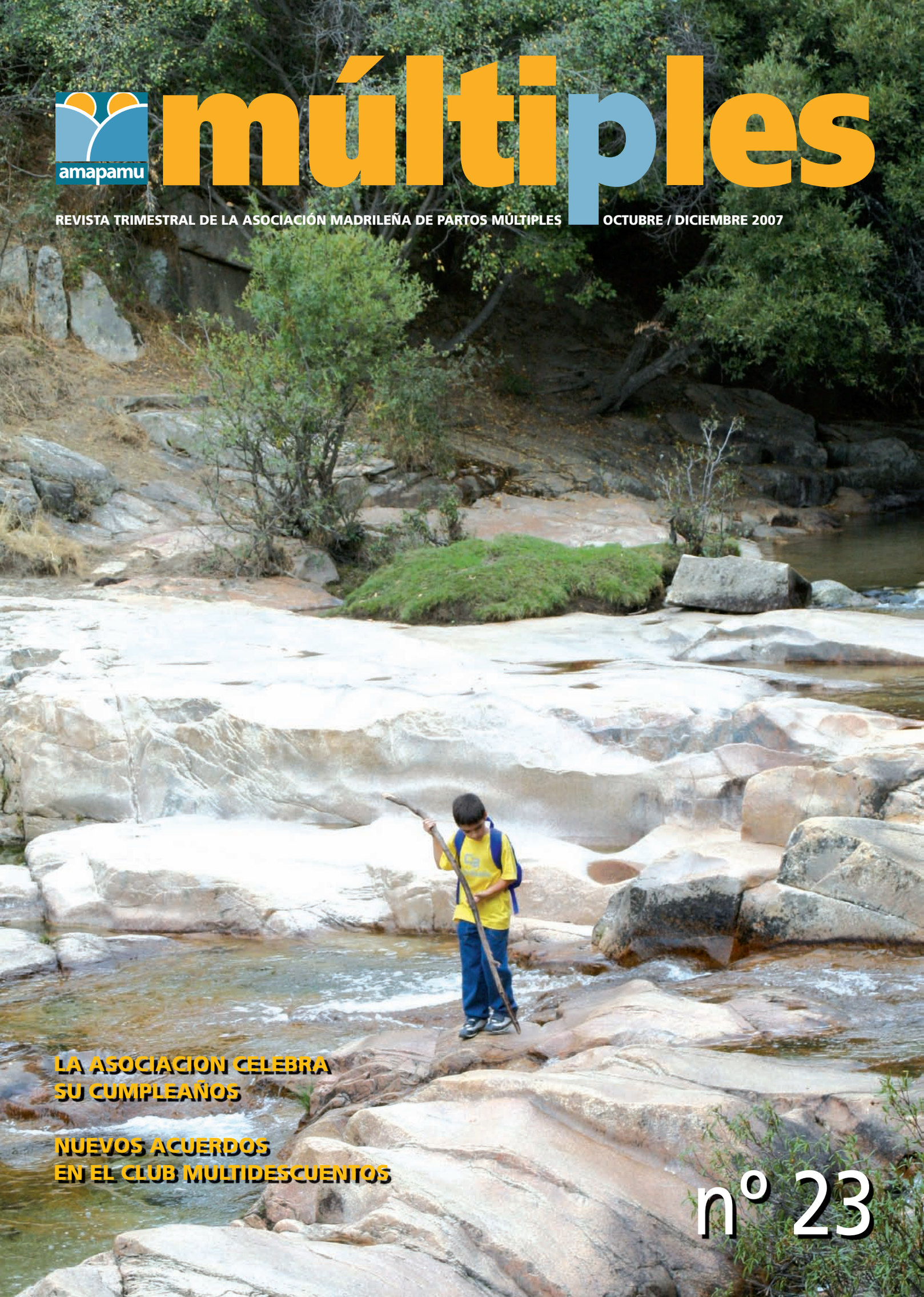


# múltiples

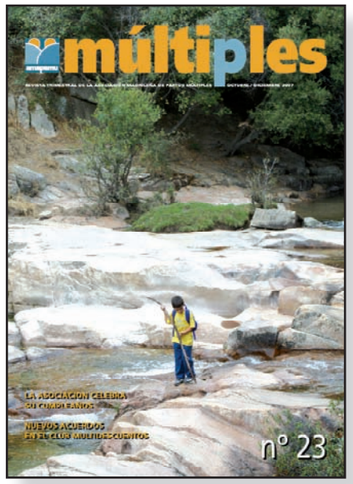
amapamu

REVISTA TRIMESTRAL DE LA ASOCIACIÓN MADRILEÑA DE PARTOS MÚLTIPLES OCTUBRE / DICIEMBRE 2007

LA ASOCIACION CELEBRA SU CUMPLEAÑOS

NUEVOS ACUERDOS EN EL CLUB MULTIDESCUENTOS

nº 23




Múltiples (revistamultiples@amapamu.org) es una publicación trimestral de AMAPAMU (Asociación Madrileña de Partos Múltiples).
Centro Cívico Anabel Segura. Avda. de Bruselas, 19. 28108 Alcobendas (Madrid). www. amapamu.org
Depósito Legal: M.16991-2002. I.S.S.N.: 1579-7163.
Impresión: Metodo Gráfico. ☎ 913 042 575.
Tirada: 1.500 ejemplares.
Esta edición ha sido elaborada con la mayor atención posible, no obstante la Asociación no se hace responsable de posibles errores en el texto, ni de las opiniones expresadas por las personas que colaboran.

**Presidencia:** Mª José Dilla Catalá.
presidencia@amapamu.org
**Vicepresidencia:** Belén Beorlegui
**Secretaría:** Luis Campos Antonelli.
administración@amapamu.org
**Vicesecretaría:** Amparo Reyes
**Tesorería:** Mª Jesús Ruiz
**Relaciones con empresas / Club Multidescuentos:**
Belén Beorlegui, Amelia Hacar.
relacionesconempresas@amapamu.org
**Relaciones con la Administración:** Susana Stokman.
instituciones@amapamu.org
**Área de Salud:** Gema Cárcamo.
**Área de Ocio, Educación y Cultura:**
Cristina González-Hidalgo, Begoña Maganto, Luis Moreno.
ocioycultura@amapamu.org
**Área de Publicaciones**:
Arantza Antero, Pilar Jiménez, Cristina Martín-Lunas.
revistamultiples@amapamu.org
**Prensa y web:** Carmen Peleato.
prensa@amapamu.org
**Club de Compra:** Luis Campos, Mª Jesús Ruiz, Nacho Parrilla, Carlos Lara, Eva. ☎ 607 240 407.
pedidosleche@amapamu.org
incidenciaspedidos@amapamu.org
**Lista de email:** José Prieto García.
amapamu@elistas.net
**Multilacta:** Gema Cárcamo. ☎ 636 096 351.
multilacta@amapamu.org
**Información:** Lucila Menéndez. ☎ 686 323 410.
informacion@amapamu.org

**03** Asociación
>> Noticias
>> Entrevista

**07** Multidescuentos

**10** Una oportunidad única en la vida

**12** La igualdad entre hombres y mujeres

**14** Ciencia

**17** Excursiones

**18** Gastronomía

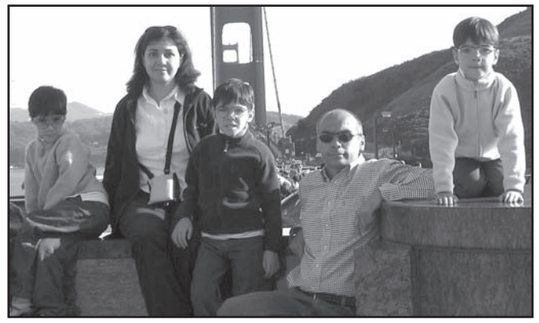
**19** Agenda



# Mª JESÚS RUÍZ

## Tesorera y miembro fundacional de Amapamu

María Jesús Ruiz Leo, con el 5 como número de socio, es miembro de una de las 5 familias fundadoras de la Asociación. Desde el año 2002 ejerce el cargo de tesorera por lo que ha pasado tres Juntas directivas al pie del cañón.



**>> Hagamos un poco de historia, ¿cómo surgió la idea de fundar Amapamu?**

– Mi marido y yo participamos en su fundación accidentalmente. Manuel contactó, por medio de internet, con otros padres de trillizos de Madrid, cuando todavía estábamos esperando a que nacieran los nuestros. Tenían una cita para verse y nos invitaron a asistir.

Fuimos a conocerles. Nos hizo mucha ilusión. Allí supimos que un motivo por el que quedaban ese día, era para firmar los documentos que habían estado elaborando, para definitivamente fundar una asociación de familias con trillizos, de la Comunidad de Madrid.

En el ánimo de los que pusieron en marcha la creación de Amapamu, estaba el deseo de encontrar un entorno de apoyo a sus familias, las cuales experimentaban necesidades específicas que las hacía peculiares. El marco ideal para recibir ese apoyo tenía que ser Amapamu. Encontraron que ya existía asociaciones en otras comunidades de España, y familias en Madrid a las que les gustaría que existiera pero a las que les costaba mucho ponerse manos a la obra.

**>> Al ser miembro fundacional de la Asociación tu relación siempre ha sido muy estrecha, al principio tu colaboración era desde la sombra, pero ¿cuándo y por qué pasar a ocupar un puesto directivo?**

– En la primera Asamblea el Secretario no asistió y como no se sabía nada de él, se ofreció Manuel para serlo. Al principio, quién estaba siempre enredado con la asociación era él. Yo iba con él y lo que me gustaba eran las reuniones con los demás. Luego vino la necesidad de encontrar un Tesorero porque el anterior lo quería dejar, y no me importó aceptar. Por supuesto influyó que yo estaba trabajando en un banco y podía mejor ocuparme de abrir una cuenta para la asociación, ver los ingresos y realizar pagos.

**“Hay que presionar para que nos den más ayudas y nos equiparen a los padres de mútiples con las familias numerosas”**

**>> Con el paso de los años, ¿crees que la Asociación ha alcanzado las expectativas que os planteasteis en un principio?**

– Al principio consideras que las expectativas son unas, luego te planteas otras nuevas y consideras las primeras como irreales, porque la vida te lleva por un recorrido diferente. Amapamu puede hacer todavía muchas cosas, pensadas ya por mucha gente pero que todavía nadie ha empezado a materializar. Por otro lado, el interés que Amapamu despierta, ha superado cotas inimaginables por sus fundadores, lo que se refleja en el número de familias que se van incorporando año tras año.

**>> ¿En qué consiste tu trabajo como tesorera? ¿Cuántas con alguna ayuda?**

– Un lema de la Junta directiva es hacer lo que hacemos de manera que nos divirtamos y que no nos quememos. Yo como tesorera podría trabajar todos los días para la asociación y siempre quedarían cosas que poder hacer, pero se hacen las cosas que se pueden, colaborando varios en cada apartado.

Básicamente se generan los recibos para que cada socio pague su cuota de leche. También se generan recibos para las cuotas de socio. Se hace seguimiento de los impagados. Se dan órdenes de domiciliación bancaria y de transferencia. Se guarda información sobre lo gastado en cada proyecto para después poderlo justificar ante la Administración y obtener subvenciones. Se hace un resumen de cuentas para presentarlo en la Asamblea de socios.

A mí me ha ido tocando cada vez alguna parte de lo anterior, pero al final lo hacen entre todos los de la Junta Directiva.

**>> ¿Qué te ha aportado a nivel personal la Asociación?**

– Lo más importante, el conocer a las personas que he conocido. Además, estoy adquiriendo un montón de conocimientos informáticos.

## En septiembre volvimos al campo

El 29 de septiembre Multisenderos realizo su salida mensual; esta vez fue a La Pedriza, a la zona de Charca Verde. A la excursión acudieron 39 personas con niños de entre 3 y 8 años. Tras una marcha agradable, gracias también a que la temperatura fue ideal para andar, y la comida, los niños no pudieron evitar la tentación y se metieron en el río. Un poquito antes de las cinco, cayó un chaparrón pero fue muy divertido porque todos los niños se metieron debajo de un plástico y se partían de la risa.

La próxima salida al campo será en octubre al valle de La Barranca. Será una marcha para niños entre 3-8 años; para los más pequeños, en carro robusto se podrá dar una vueltecilla muy agradable por la zona.

El punto de reunión será el aparcamiento del Hotel La Barranca y la hora las 10:15h.

Tenéis más información en la web de Amapamu y podéis preguntarnos cualquier cosa en multisenderos@amapamu.org, también en el tlf: 609 909 410 (Luis) o 678 432 426 (Begoña).

Os rogamos que si vais a venir nos enviéis un mensaje de correo electrónico y nos digáis vuestro nº de socio cuántos vais a venir y la edad de los niños.

### Aviso importante

Desde la coordinación de Multisenderos rogamos encarecidamente a todos aquellos socios que por diversos motivos después de confirmar su asistencia no puedan acudir, que, por favor, traten de ponerse en contacto con nosotros para comunicar la baja ya que **a partir de la próxima cita sólo se darán 10 minutos de cortesía.**

### Carmen Frontera gana el V Consurso de Relatos

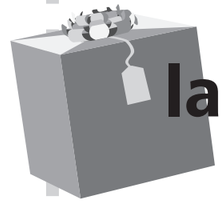
El mes de junio se falló el V Concurso de Relatos Amapamu. El primer premio recayó en la obra titulada *Extraño* de Carmen Frontera Quiroga de Madrid. El premio dotado de 60 € y un regalo facilitado por Philips desinteresadamente, se entregó durante el desarrollo del octavo cumpleaños de la Asociación celebrado en el Hotel Escuela de Madrid el 30 de septiembre.

En esta ocasión y ante la baja participación, los miembros del jurado, decidieron declarar desierto el segundo premio.

**Momento en que Mª José Dilla** hace entrega, en el centro Anabel Segura, del aspirador que Miele donó para regalarselo a la familia que tiene el número de socio 1.000 y que no pudieron recoger el día de la fiesta de cumpleaños.

### ´Amores en la charca´ cuelga el cartel de ´no hay billetes´

El pasado 16 de septiembre el área de Ocio, Educación y Cultura organizó una obra de teatro. Este año repetimos historia con *Amores en la Charca* de la compañía El Retal. La platea se llenó de ilusión, gritos y miedo ante las peripecias del Sapito y la Sapita. Al final Gisela, la responsable de la compañía, nos deleito con su habilidad para hacer figuritas de papel con las tijeras. Desde aquí, queremos agradecer las facilidades que nos presta el Ayuntamiento de Alcobendas para la realización de cualquier acto.



## Dentro de poco es Navidad y para celebrarlo te invitamos a

# la Fiesta de Navidad de Amapamu

Es el día 15 de Diciembre en la Sede de las Casas Regionales de Alcobendas, en la Avenida Olímpica, 14, a partir de las 17.00 y hasta que nos cierren.

**El programa del evento será el siguiente:**

- De 17.00-18.00, recepción de invitados.
- Una hora y media de juegos.
- Entrega de premios del concurso de Postales Navideñas.
- Merienda para mitigar el cansancio.
- Sorteos, regalos y sorpresas
- Y como fin de fiesta la visita de los Carteros Reales a los que podréis dar vuestras cartas para que se las entreguen a Sus Majestades.

Rogamos confirméis vuestra asistencia en el teléfono 618 883 965 o mandando un correo electrónico a ocioycultura@amapamu.org, indicando vuestro número de socio, las personas que vais a asistir y la edad de los niños.

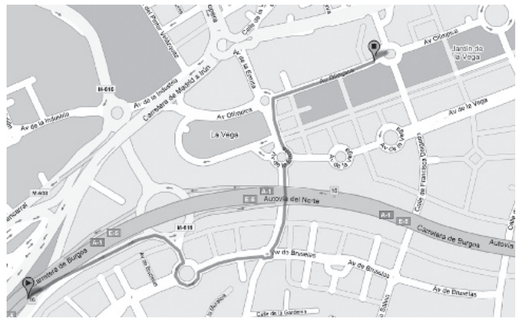
**LA FIESTA ES EXCLUSIVA PARA LOS SOCIOS DE AMAPAMU**

**¿CÓMO LLEGAR?**

**Autobús:** ▸ 151 ▸ 152A ▸ 152B ▸ 152C ▸ 153 ▸ 153 ▸ 154A ▸ 154C ▸ 156 ▸ 161 ▸ 166 ▸ 171 ▸ N15.

**Metro:** Metro Norte La Moraleja. (Arroyo de la Vega), en la Avenida de Bruselas, frente al Centro Cívico Anabel Segura y el Centro de Ocio Diversia.

**Coche:**



## Ya se puede comprar la lotería de Navidad

Como todos loa años, la Asociación ya tiene lotería. Este año juega al número 40.511. Todos aquellos que aún no lo hayan comprado podrán hacerlo los días 18 y 19 de noviembre en la Feria del Bebé y la Mamá en el stand de Amapamu; el 24 de noviembre, por la mañana, durante la visita al Palacio Real y por la tarde en la Asamblea de socios que se celebrará en el Centro de Recursos Asociativos El Cerro; en la Fiesta de Navidad del 15 de diciembre y en las sucursales de Caja de Badajoz, hasta el 10 de diciembre .

AMAPAMU Asociación Madrileña de Partos Múltiples
Lotería de Navidad
N.º 40.511
amapamu
El portador de este recibo juega la cantidad de 2,50 € en el número arriba indicado, en el sorteo de Lotería de Navidad que se celebrará en Madrid, el día 22 de diciembre de 2007.
SON 3 €
DONATIVO: 0,50 euros
Caja de Badajoz
Contigo, ¡siempre!
www.amapamu.org
N.º

Rogamos a todos los socios que quieran vender lotería de Navidad, que se pongan en contacto con la Asociación lo antes posible.

## Amapamu convoca el VI Concurso de Postales Navideñas 2007

Podrán participar los hijos e hijas de socios y socias de la Asociación, con edades comprendidas entre los 4 y los 10 años.

Los trabajos estarán relacionados con motivos navideños y se realizarán en cartulina o papel blanco.

El plazo de presentación será del 1 de noviembre al 5 de diciembre de 2007. No se aceptaran trabajos con fecha posterior.

En la parte posterior de los trabajos deberán constar los siguientes datos:

>> Nombre y apellidos del autor.

>> Edad y fecha de nacimiento,

>> Nombre del padre/madre socio de Amapamu.

Los trabajos se enviarán por correo a: Centro Cívico Anabel Segura, Amapamu. Avda. de Bruselas, 19. 28108 Alcobendas (Madrid). Indicando: Para el concurso de Postales Navideñas Amapamu.

La entrega de premios se realizará en la Fiesta de Navidad de la Asociación, y se entregará un primer premio por cada categoría: 4 años, de 5 a 6 y de 7 a 10 años. Con los dibujos ganadores se realizarán las felicitaciones de Navidad de la Asociación.

## La Asociación celebra su cumpleaños organizando un mercadillo de segunda mano

El día 26 de Septiembre fue el día de San Cosme y San Damián, fecha que Amapamu ha tomado como su fiesta patronal y como el día de su fiesta de cumpleaños. Para celebrarlo se organizó por primera vez, el día 30 de Septiembre, y como experiencia piloto un mercadillo de cosas de segunda mano de gemelos y trillizos.

Las familias socias de Amapamu bucearon en los armarios y trasteros y llevaron al Hotel Escuela, lugar donde se celebró el mercadillo, coches dobles, sillas para el coche, moisés, bañeras, ropa y todo tipo de artilugios factibles de ser vendido.

Los compradores encontraron unos artículos en muy buen estado de uso y a muy buen precio, y esperamos que tanto vendedores como compradores salieran satisfechos con las transacciones.

Mientras los más pequeños, se lo pasaron en grande con la animación del grupo Tucán, se tiraron tartas de nata, lucharon con la técnica milenaria del sumo, participaron en una gymkhana y escucharon atentamente a un cuentacuentos.

Mª José Dilla, entregó el premio del Concurso de Relatos e hizo mención a la familia socia número 1.000, al que se le hacia entrega de un aspirador donado por Miele y que no pudo acudir a recogerlo por enfermedad de sus pequeños.

Al final de la reunión, tomamos un pequeño aperitivo y apagamos las ocho velas del cumpleaños de la Asociación, deseando por lo menos cumplir otros ocho todos juntos.



# Novedades Club Multidescuentos >>>

**ASFA21 Servicios Sociales,** está formada por un equipo de profesionales con una dilatada experiencia en el cuidado y atención de personas, tanto de forma continuada como puntual. Esta es la relación de servicios que ofrece ASFA21 Servicios Sociales:

>> Servicios de Ayuda a Domicilio: Levantar, acostar, aseo personal, dar medicación, compañía, etc.

>> Servicio doméstico: lavar, planchar, barrer, fregar, preparación de comidas, etc.

>> Servicio de canguros: levantar, aseo personal, vestir, desayuno, llevar al colegio, etc.

>> Servicios especiales: tratamiento de Alzheimer, esclerosis múltiple, fracturas de cadera, rodillas, etc.

>> Ayuda en Hospital: levantar, apoyo a la movilidad, atención al ocio, conversación, veladoras, etc.

>> Acompañamientos ambulatorios: ayuda en el acompañamiento a visitas médicas, gestión de recetas, citas médicas, etc.

>> Teleasistencia: Servicio 24 horas / 365 días

>> Gestión integral de centros geriátricos, residencias, centros de día, pisos tutelados,…

>> Formación

Para los socios de Amapamu ofrecen un descuento especial del **10 por ciento en sus servicios de ayuda a domicilio y hospitalaria, servicio doméstico y de canguros, acompañamientos ambulatorios y servicios especiales en toda la Comunidad de Madrid.**

ASFA 21 Servicios Sociales. C/ Marqués de la Valdavia, 72 (Local). 28100 Alcobendas. Teléfono 916 587 892. Fax: 916 587 893.

Madrid-alcobendas@asfa21.com

www.asfa21.com

**Criocord** es la primera empresa en España en ofrecer el servicio de recogida y conservación de células madre procedentes de sangre de cordón umbilical. Estas células son compatibles cien por cien con el propio niño y en un 25 por ciento con sus hermanos. Ante la necesidad de un trasplante de células madre, su disponibilidad es inmediata, mientras que disponer de médula ósea requiere mucho más tiempo, siendo éste un factor crítico en el resultado del trasplante, además es un procedimiento sencillo y sin riesgos. Actualmente más de 6.000 familias han confiado ya en Criocord.

Además, es el único banco privado que ofrece la recogida no sólo de células sanguíneas sino que ofrece la posibilidad de conservar las células mesenquimales procedentes del tejido del cordón umbilical –células más plásticas y con mayores posibilidades terapéuticas–.

Criocord es socio colaborador de la SEGO (Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia). Su banco, Life-Sciences, ha sido seleccionado por la UE dentro del VI programa marco de investigación para definir los protocolos de conservación de sangre de cordón umbilical.

Para socios de Amapamu ofrecemos un descuento del **30 por ciento en el segundo gemelo y sucesivos en el caso de parto múltiple y un descuento del 5 por ciento en el caso de parto único.**

Si desea información adicional llame al 902 430 640 y estaremos encantados de atenderle. O visite nuestra página web: www.crio-cord.com

**Etic'etac** es una empresa especializada en la producción de etiquetas personalizadas para marcar ropa, material escolar, juguetes y otros accesorios (especial guardería, colegio y campamento). Sus etiquetas son prácticas, podrás marcar la ropa y demás objetos de tus hij@s sin perder tiempo, divertidas, elige un color, un tipo de letra y un icono para personalizarlas, y útiles tus hij@s (o sus profesores) identificarán sus pertenencias y ¡no las perderán!

Las etiquetas de vinilo autoadhesivas pueden pegarse en cualquier superficie lisa (plástico, vidrio o metal) y resisten a lavavajillas y microondas. Las etiquetas para planchar en la ropa se adhieren perfectamente en cualquier tejido y aguantan muchos pasos en lavadoras y secadoras.

Si eres socio de Amapamu, te ofrecemos un descuento de un 10 por ciento sobre los precios indicados en nuestra página web.

Para beneficiarte de esta promoción primero hay que darse de alta como cliente y cuando pregunta ¿tienes un cupón de alta?, en este campo hay que indicar Amapamu. Una vez dado de alta, cuando realices tu pedido, indica en la casilla comentarios tu número de socio; el descuento se aplicará automáticamente al importe de tu pedido.

Etic'Etac. Apdo. Correos, 1140. 28231 Las Rozas (Madrid). Teléfono y fax: 916 409 796. www.etic-etac.com. contacto@etic-etac.com

**Gestoria Hispages 99** nos ofrece sus servicios de gestoria administrativa con un **12 por ciento de descuento sobre sus tarifas oficiales,** simplemente por pertenecer a Amapamu.

Algunos de los servicios que ofrecen son:

>> Empresas y autónomos: áreas de contabilidad, fiscal y laboral, desde su constitución hasta su disolución, con dedicación y disponibilidad plenas, manteniendo al día todos su asuntos contables, fiscales y laborales.

>> Gestiones ante la Jefatura Provincial de Tráfico de Madrid tanto de vehículos como de conductores; matriculaciones, transferencias, renovaciones, etc.

>> Registros de la Propiedad y Mercantil: inscripciones de Escrituras, constitución de Sociedades, etc.

>> Declaraciones de renta y patrimonio, declaraciones de herederos, liquidaciones impuesto de sucesiones y donaciones, licencias municipales, liquidaciones de plusvalías municipales, etc.

Gestoria Hispages 99, S.L. c/ Alcalde Sainz de Baranda, 43, bajo 7. 28009 Madrid. Teléfonos: 914 336 818 y 618 266 991

fbringas@hispages99.e.telefónica.net

mmgarciaespinar@terra.es

En **Primera Foto imagen Digital** son expertos en fotografía infantil. Retratan a los más pequeños desde que están en la tripa de mamá, al abrir sus ojitos, cuando dan sus primeros pasos y también acompañados de sus hermanos y familia. Cuidan cada detalle, aportando siempre un toque artístico y personal.

Hacen reportajes a domicilio, en estudio o en clínicas de la Comunidad de Madrid. Son fotos creativas, dulces y entrañables que durarán para siempre.

A los socios de Amapamu que contraten un servicio fotográfico con Primera Foto, **les regalarán una foto de familia y tendrán un 10 por ciento de descuento sobre el precio del reportaje.**

Podéis conocer su trabajo en www.primerafoto.com.

Para más información, escribid a info@primerafoto.com o llamad a los teléfonos 913 656 581 o 618 608 247.

Primera Foto S. L. c/ Menorca, 49 28009 - Madrid.

# >>> Novedades Club Multidescuentos

Carrefouronline www.carrefour.es
tu compra en la red

**Hasta el 31 de diciembre de 2007** en las **tiendas de alimentación,** introduciendo este **cupón: ST2352663M,** podréis obtener **9 € de descuento para la próxima compra, además de un 20 por ciento de descuento en pañales y leches infantiles.**

Además, **al comprar más de 50 € en productos de bebé e infantil** en Carrefouronline, **recibiréis un descuento de 9 € para tu próxima compra. Esta promoción estará en vigor hasta fin de año.**

Y en la **tienda de tecnología, hasta el 31 de diciembre de 2007,** están disponibles tres cupones de descuento válidos para un sólo uso y no acumulables entre sí en el mismo pedido:

**>> 30 € de descuento, para pedidos superiores a 350 €**
**Cupón Nº: 07-AMA21-00001-0954521283**
**>> 20 € de descuento, para pedidos superiores a 250 €**
**Cupón Nº: 07-AMA19-00001-0537315183**
**>> 10 € de descuento, para pedidos superiores a 150 €**
**Cupón Nº: 07-AMA18-00001-0493805052**
**>> Gastos de envío gratis en la compra del vigila-bebés Rimax Kangoo-Kam. Cupón Nº: 10-AMA22-00001-0181010215.**

---

**Aleka** es un centro formado por fisioterapeutas Bobath, logopedas, psicomotricistas y estimuladoras, donde trabajamos para favorecer el desarrollo global del niño.

Aleka
Centro de fisioterapia y desarrollo del niño

Atendemos a niños y adolescentes de 0 a 18 años que presentan o pueden llegar a presentar alteraciones a nivel motor, de lenguaje, comunicación, cognitivo y relacional. Nuestras terapias son fisioterapia infantil, logopedia, psicomotricidad, fisioterapia respiratoria y masaje infantil.

Atendemos niños prematuros (susceptibles de tratamiento principalmente por prevención de posibles alteraciones o retrasos psicomotores que gracias al tratamiento consiguen un desarrollo correcto), con retrasos psicomotores, parálisis cerebral, Síndrome de Down, alteraciones del lenguaje, trastorno generalizado del desarrollo, autismo y otros Síndromes o alteraciones.

Para los socios de Amapamu, un **descuento del 50 por ciento para el segundo, tercer o cuarto hijo que necesite tratamiento pagando únicamente el importe total a sólo uno de sus hijos. Valoración gratuita para uno de los hijos.**

ALEKA Centro de Fisioterapia y Desarrollo del Niño.
Doctor Thebussen Chalet 8 P. Baja. 28028 Madrid.
Teléfonos: 913564653 y 679720961.
www.centroaleka.com
info@centroaleka.com

---

CLINICA BAVIERA
INSTITUTO OFTALMOLOGICO EUROPEO

**Clínica Baviera** es la primera y más avanzada institución oftalmológica en Europa, líder en cirugía refractiva con láser, con una dilatada experiencia que nos convierte en referencia tanto en numero de tratamientos y satisfacción de sus pacientes como en investigación (propio departamento I+D).

Clínica Baviera, consta de un cuadro médico de más 80 oftalmólogos y 36 centros que disponen de la última tecnología para ofrecer las mejores soluciones a cualquier tipo de problema ocular.

**Para asociados a Amapamu y familiares directos** ofrecemos la siguiente oferta especial válida **hasta finales de Diciembre 2007:**

**>> Consulta 35€**
**>> Corrección Visual por Láser: 975€**
**>> Resto de tratamientos: 20 por ciento de descuento sobre tarifa.**

**Imprescindible acreditación en primera visita a la Clínica como Asociado de Amapamu y Libro de Familia en caso de ser familiar.**

Pide cita o solicita información en www.clinicabaviera.com o llamando al 902 130 100.

---

CLÍNICA LONDRES
MEDICINA Y CIRUGÍA PLÁSTICA

En **Clínica Londres** han desarrollado un nuevo concepto de estética inspirado en cada paciente. Ofrecen tratamientos absolutamente individualizados poniendo la medicina estética al alcance de cualquier persona que quiera verse mejor. Entre el abanico de tratamientos que ofertan destacan:

>> Unidad de medicina estética: fotodepilación médica láser; nutrición y control de peso mediante dietas personalizadas, sin medicamentos ni sustancias químicas; tratamientos anticelulítis; rejuvenecimiento facial y tratamiento vascular.

>> Unidad de obesidad.

>> Unidad de cirugía estética. Nuestros médicos especialistas analizarán tu caso en su conjunto para encontrar la mejor solución. La belleza está en la armonía, no en la perfección.

**Promoción especial para asociados Amapamu y familiares directos (oferta válida hasta finales de diciembre 2007): primera consulta médica gratuita; 15 por ciento de descuento sobre tarifa privada en tratamientos de medicina estética y 10 por ciento en cirugía estética.**

Pide cita o solicita información en el teléfono 902 130 100 o consultando www.clinicalondres.es

---

SERVI-FRUITS Madrid®

**Servi-Fruits Madrid** es una empresa cuya actividad principal es la distribución de productos hortofrutícolas y derivados del campo con servicio a domicilio. Podemos ofrecer a nuestros clientes la compra de productos fundamentales para la vida cotidiana en cuanto a una buena alimentación se refiere, sin moverse de sus domicilios o de sus puestos de trabajo.

Para realizar un pedido deberá indicar domicilio de entrega, teléfono de contacto, nombre y NIF (para la factura, esto último sólo en el primer pedido), así como horario en que pueden servir el pedido de lunes a sábado.

La forma de pago, puede ser por transferencia bancaria o a la recepción del pedido al contado.

La tarifa de productos y precios puede consultarse en www.servifruitsmadrid.com.

Los pedidos pueden realizarse de las siguientes maneras:

>> Vía e-mail en servifruitsmadrid@yahoo.es (recepción hasta las 22:00 horas).
>> Móviles: 675 523 773 // 654 731 945. (hasta las 22:00 horas).
>> Contestador 24 horas: 916 848 757.

**Para los socios de Amapamu, un cinco por ciento de descuento en la compra; al hacer el pedido habrá que indicar la pertenencia a la Asociación.**

# Nuestros colaboradores

Algunas empresas y comercios colaboran haciendo descuentos especiales a los socios de Amapamu. A continuación os recordamos cuáles son estas empresas. Para información más específica sobre la cuantía del descuento, productos, promociones, periodo de vigencia, etc. podéis consultar la siguiente dirección: **www.amapamu.org/amapamuclubdedescuentos**

912 314 285
636 418 699

607 676 727

914 131 746
914 167 167

916 627 246
www.elalboroto.com

917 395 778

914 079 248
www.audiomovil-madrid.com

916 555 988

914 014 742
www.autoescuelagala.com

917 598 777
www.babygallery.es

913 320 362
www.ebabymoon.com

918 499 405

905 135 700
647 983 806

986 274 593
www.bebesnaturales.com

985 099 228
www.biozell.com

915 275 602

606 033 605
www.canastro.com

902 226 060
www.caprabo.es

902 290 300
www.carrefour.es

636 964 811

915 332 071
www.valle36.es

916 482 048
www.chiquipark.es

91 648 20 48
www.escuelachiquitin.com

917 451 411

Clínica Dental Confident
916 714 693

918 501 150

918 161 686
655 943 758

913 775 079
www.defamilia.com

www.manguitos-delphin.com

691 423 621
www.divertigenio.es

915 781 666
www.dialogolibros.com

www.dideco.com

915 350 069

901 120 351
www.dnasolutions.es

918 511 200
918 511 300

www.donacoletas.com

607 633 633

913 774 441
600 544 297

618 515 808
www.duendesmagicos.com

917 401 690
www.erg.es

917 645 346
www.eldonasistencia.com

914 018 500
www.elcorteingles.es

913 160 955
600 775 771

915 199 369
www.nataciondelfin.com

915 081 157
915 285 559

www.expert.es

913 682 636
www.fiestafacil.com

902 343 410
www.fuertehoteles.com

911 213 000

91 652 90 62
www.futbolymas.net

916 532 779

www.goresol.com

913 145 365
www.grupo-tucan.com

915 613 388

695 693 702
wwwww.elofertondejavi.com

913 759 304
www.kidsworld.es

La patita manés
913 133 903
www.lapatitamanes.com

918 814 111

916 370 025

975 391 536
www.loscerezosdeyanguas.com

912 293 460
www.lunatural.com

913 882 596 / 606 906 091
www.mm-inmobiliaria.com

605 514 052
www.mamiseta.com

Despacho Martínez-Almeida
914 470 503
www.martinez-almeida.com

915 083 485

915 567 051
www.med-estetic.com

935 888 545
www.nr-nr.com

Party Land
914 841 440
www.partyland.es

916 482 044
www.pizzajardin.es

916 878 804

913 880 118

Centro preparación a la maternidad
914 575 584

916 649 980

902 242 245
www.es.sandoz.com

902 119 930
www.gruposertec.com

618 788 079
www.sg-elect.com

917 242 773
www.stellamaris.es

965 107 010
www.suavinex.com

963 574 411
620 202 309

913 711 624
www.telocuido.

916 595 803

902 410 141
www.xplorys.com

945 086 153
www.todopuntodecruz.com

917 401 690
www.urh.es

902 101 309
www.visionfast.es

Swedish Cars
Concesionario Oficial
916 468 875
www.swedish-car.com

914 336 818
618 266 991

916 409 796
www.etic-etac.com

913 656 581
618 608 247

914 304 787

916 587 892
www.asfa21.com

902 247 722

902 430 640
www.crio-cord.com

901 564 653
www.centroaleka.com

902 130 100
www.clinicabaviera.com

675 523 773
www.servifruitsmadrid.com

902 430 640
www.clinicalondres.com

# UNA OPORTUNIDAD ÚNICA EN LA VIDA

Desde que los Príncipes de Asturias lo hicieran con el nacimiento de sus dos hijas, conservar la sangre del cordón umbilical se ha convertido en una práctica cada vez más habitual en nuestra sociedad. Miles de familias españolas quieren conservar la sangre de los cordones umbilicales de sus hijos conscientes de la utilidad terapéutica del empleo de células madre para tratar determinadas enfermedades.

Los trasplantes de células madre han sido considerados como uno de los avances médicos más importantes de la segunda mitad del siglo XX. Se han conseguido curar diversos tipos de cáncer, fallos de la médula ósea, desórdenes hereditarios del metabolismo e inmunodeficiencias severas congénitas, que de otro modo hubieran tenido un desenlace fatal. Cada año se realizan más de 13.000 trasplantes de células sanguíneas, según el Registro Internacional de Trasplantes de Médula Ósea. En España, superan los 2.000 al año.

La médula ósea y la sangre periférica han sido las fuentes de obtención de estos tipos de células madre. Sin embargo, los trasplantes de células madre procedentes del cordón umbilical se están convirtiendo en un tratamiento habitual para tratar más de 40 enfermedades.

El primer trasplante con este tipo de células se realizó en 1989 a un niño de 5 años con anemia de Fanconi, usando células de su hermana que habían sido conservadas. Desde entonces, las células madre del cordón umbilical se han utilizado en más de 4.000 trasplantes y para muchos esta técnica se ha consolidado como una alternativa al trasplante de médula ósea.

**Ventajas de las células madre del cordón umbilical**

Es muy importante dejar claro que la obtención, conservación y posterior utilización de células madre de sangre de cordón umbilical no comporta ningún conflicto ético ya que éstas se encuentran en el cordón en el momento del nacimiento y de no ser conservadas acaban por desecharse. Por el contrario, en el caso de las células madre embrionarias el debate ético se origina por tener que destruir un embrión para poder extraer las células madre.

Las células madre del cordón umbilical, son cien por cien compatibles con el propio niño y tienen además una alta probabilidad de ser compatibles con sus hermanos. Hoy en día el trasplante más habitual de células madre sigue siendo el de médula ósea. Sin embargo, ya hay países como Japón en los que en el año 2004 se han realizado más trasplantes usando células madre de la sangre de cordón umbilical.

Para poder realizar un trasplante de la médula ósea generalmente se requiere una perfecta compatibilidad entre donante y receptor. Sin embargo, las células madre de la sangre del cordón umbilical permiten realizar un trasplante sin que exista una compatibilidad total y por eso son tan habituales entre miembros de la misma familia.

En el caso de que alguno de nuestros hijos necesitase un trasplante de células madre y hubiese conservado la sangre de su cordón umbilical, éstas estarían disponibles de inmediato, mientras que la búsqueda de células madre procedentes de la médula ósea requeriría más tiempo al ser imprescindible total compatibilidad. Otra ventaja es que las células madre del cordón umbilical se obtienen fácilmente, sin ningún tipo de riesgo, para la mamá o el bebé.

Además, la probabilidad de que sean compatibles las células del cordón es el doble de que lo sean las células de la médula ósea. La probabilidad de sufrir un rechazo inmunológico en el caso de un trasplante con células de cordón umbilical es mucho más baja. La enfermedad injerto contra huésped es la principal causa de muerte en los trasplantes de células madre, ésta se produce cuando las células madre trasplantadas no reconocen el cuerpo del receptor, y lo 'rechazan'. En trasplantes con células madre del cordón umbilical este efecto es menor que usando otros tipos de células madre, ya que no tiene que existir una compatibilidad perfecta entre donante y receptor.

Evidentemente lo ideal sería que pudiéramos conservar la sangre del cordón (SCU) de todos nuestros hijos ya que la compatibilidad sería total. Cada vez que se conserva la SCU de un hijo, las probabilidades de compatibilidad para cualquier miembro de la familia aumentan. En caso de necesitar un trasplante, la ventaja de que el donante sea un familiar es que la tasa de supervivencia es más del doble en trasplantes entre hermanos que en trasplantes de pacientes sin ninguna relación.

**La obtención, conservación y posterior utilización de las células madre de sangre de cordón umbilical no comporta ningún conflicto ético**

Actualmente las células madre de sangre de cordón umbilical se utilizan para el tratamiento de diversos tipos de cáncer como: leucemias, linfomas, leuroblasmas, Enfermedad de Hodking, Talasemia, etc. Por consiguiente en los casos en que exista un entorno familiar con enfermedades susceptibles de ser tratadas con células madre, como leucemia, linfoma, aplasia o mieloma, es muy conveniente conservar las células madre del cordón umbilical. Asimismo es importante señalar que cada vez aumentan más el número de enfermedades que tienen curación gracias a los trasplantes de sangre de cordón umbilical.

**¿Qué nos depara el futuro?**

La Dra. Laughlin, una de las principales investigadoras en este campo, ha declarado: "Si en 1993 una mujer embarazada me hubiera preguntado si conservar o no estas células madre, le hubiera dicho que hacerlo no tiene ningún inconveniente, que las aplicaciones eran raras y con pocas probabilidades de uso. Hoy, sin embargo, con nuevas perspectivas en el horizonte hubiera cambiado mi consejo".

En los últimos años se han abierto múltiples líneas de investigación para el tratamiento de enfermedades con SCU. En Estados Unidos, en sólo un año se han dedicado 250 millones de dólares a investigar con este tipo de células.

La investigación con células madre se está dirigiendo hacia la capacidad que poseen de generar nuevos tejidos del cuerpo. En este sentido se han publicado diferentes artículos que demuestran esta capacidad generadora de nuevos tejidos de las células madre hematopoyéticas (que dan lugar a las células de la sangre) y su capacidad de generar tejido hepático, neuronal o células cardiacas.

Una primera aplicación clínica del uso de estas células madre ha sido realizada en pacientes con cardiopatía isquémica (una de las enfermedades coronarias más graves que existen) y al menos se han publicado 11 estudios en este sentido, incluso uno de ellos ha sido realizado en nuestro país. Podríamos decir que estamos ya ante una terapia prometedora y es probable que si los resultados iniciales se confirman, el trasplante con este tipo de células madre habrá encontrado otra nueva indicación.

Parece evidente que estas indicaciones de la medicina regenerativa podrían justificar la utilidad de la conservación para el uso familiar de la sangre de cordón umbilical, tanto para los tratamientos actuales (infarto de miocardio y fístulas inflamatorias intestinales) como para los que ya se empiezan a diseñar en innumerables ensayos clínicos.

Información facilitada por Criocord

# LA IGUALDAD ENTRE MUJERES Y HOMBRES

Cuando hablamos de igualdad estamos integrando en su principio y esencia la prohibición de la discriminación. Que las personas somos diferentes es algo manifiesto e indiscutible, entendiendo por diferencia, el conjunto de características que tiene cada persona que la hace única respecto a los demás.

TEXTO: **RAQUEL PÉREZ SAN FELIPE**

La diferencia en sí no es discriminatoria, el problema es cuando se establecen relaciones de subordinación entre esas mismas diferencias; es entonces cuando surge la discriminación. Cuando hablamos de igualdad no estamos hablando de ser todos idénticos sino estamos hablando de que las condiciones y situaciones de vida de las personas sean semejantes o equivalentes para poder desarrollar sus vidas.

Cuando hablamos de igualdad entre mujeres y hombres partimos de una situación en la que la mujer se encuentra en situación de discriminación.

Mujeres y hombres recibimos una educación en la cual vamos incorporando de modo cotidiano roles y funciones según nuestra condición biológica y siempre bajo una organización social y patrones culturales definidos por el androcentrismo. Y es en este reparto de roles y tareas donde también se incluye de forma implícita un reparto de valores esencialmente discriminatorio, en donde las tareas, funciones y espacios considerados de menor valor social y económico son asignados a las mujeres, siendo esta jerarquía de valores las que sustenta la desigualdad manifestándose en tres mecanismos de discriminación:

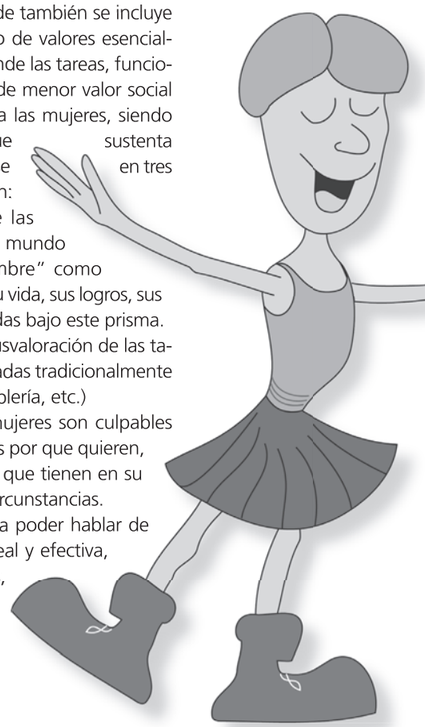
>> La invisibilización de las mujeres y su realidad. En un mundo donde se considera al "hombre" como medida de todo, las mujeres su vida, sus logros, sus necesidades, etc., son ocultadas bajo este prisma.

>> La ridiculización y minusvaloración de las tareas y características consideradas tradicionalmente femeninas. (el marujeo, sensiblería, etc.)

>> Culpabilización. Las mujeres son culpables de su situación y si están así es por que quieren, y además son ellas las únicas que tienen en su mano el poder cambiar sus circunstancias.

Es por ello por lo que para poder hablar de igualdad de oportunidades real y efectiva, debemos modificar actitudes, comportamientos, valores, estructuras sociales y formas de organización que impiden a las mujeres el ejercicio efectivo de sus derechos y su participación en los distintos ámbitos y esferas sociales.

**Los hermanos, hijos e hijas deben sentir que en su casa tienen las mismas opciones.**



**La familia como agente socializador**

Desde pequeños, de forma explicita en muchos casos y de forma sutil, casi sin darnos cuenta vamos marcando valores, establecemos conductas, expectativas y roles diferenciados en función del sexo de nuestros hijos/as, y todo ello enmarcado en unos estereotipos de género.

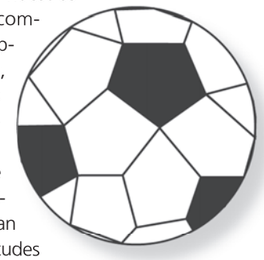
De esta forma preparamos el cuarto de forma distinta si es niño o niña. Marcamos azul o rosa en función del sexo. Compramos juguetes que reproducen intereses diferenciados: para los niños coches, juguetes electrónicos que fomentan la competitividad, superhéroes fuertes y agresivos y para las niñas juguetes que representan la esfera doméstica: muñeco/as, cocinitas, planchas, carritos de compra o bebés, neceser de belleza..., les apuntamos a las actividades extraescolares: fútbol para ellos, ballet para ellas, etc.

Es frecuente escuchar que nosotros, como padres y madres, educamos a todos nuestro hijos e hijas de igual manera y no entendemos como bajo esa educación "igualitaria" nuestro hijo "es un bruto" y nuestra hija "es una verdadera mujercita". No apreciamos que el resultado de la identidad personal es un proceso largo y complejo en la que nuestra intervención como agente socializador es la más significativa y sustancial sobre todo en las edades comprendidas de cero a siete años.

A esta situación debemos sumar la necesidad que los niños y niñas tienen de sentirse aceptados/as y queridos/as por su círculo de referencia (familia). De este modo los/las menores adoptarán comportamientos, conductas y gustos que respondan a las expectativas de los padres y madres para sentirse aceptados rechazando aquellos que no respondan a las mismas. Esta necesidad de pertenencia y aceptación, propia y necesaria en todos los humanos para sentirnos integrados en la sociedad nos conduce a repetir este proceso de adaptación con el resto de los agentes que influyen en nuestra socialización.

Educamos a los niños y niñas repitiendo moldes y roles, transmitiendo estereotipos y en muchos casos de forma inconsciente establecemos y mantenemos las conductas discriminatorias a la hora de interactuar con ellos. Debemos ser conscientes que dependerá en gran medida de la forma que tengamos de educar a nuestros hijos/as, el posterior comportamiento que adopten los/las mismos/as, así como las actitudes y valores que manifiesten y desarrollen

En definitiva, desde pequeños, los niños y niñas asumen e interiorizan papeles y asumen actitudes que desempeñarán durante toda su vida y que están basadas en lo que han vivido desde su nacimiento.



Raquel Pérez San Felipe,
es Trabajadora Social del ICAF

## ¿Qué podemos hacer para educar en y para la igualdad?

>> Coeducar, es decir respetar y garantizar el desarrollos de la persona dentro del principio de igualdad.

>> Ambos progenitores deben implicarse en la educación de sus hijos/as, desde que nacen. Ninguno de ellos debe adoptar un papel secundario o tener mayor influencia que otro en la educación de los menores.

>> Los padres y madres somos ejemplos para los hijos: los padres deben asumir su responsabilidad y tareas, tanto en el ámbito doméstico (cocina, limpieza, reparaciones, organización, etc.) como en todos los aspectos relacionados con la crianza de sus hijos (visita a los pediatras, reuniones de AMPAS etc. Todos sabemos que tiene mayor incidencia educacional en los/las menores lo que ven que lo que únicamente se les dice. Que las palabras vayan unidas a nuestro ejemplo.

>> Debemos aprender a consensuar y negociar en el seno de la familia. Tanto el niño como la niña deben tener las mismas oportunidades en el seno familiar. Las opiniones de los chicos y las chicas deben ser igualmente respetadas.

>> Las restricciones, libertades, permisos, refuerzos, sanciones, deben ser iguales para el chico y para la chica. Y no olvidemos que los padres y madres debemos realizarlos de forma unida y conjunta. (Por supuesto además deben estar adaptadas a las edades de los menores). No podemos hacer tratos diferenciados hacia los chicos y las chicas en función de su género.

>> Recordemos esto a la hora de:

- Fijar el horario de llegada a casa.
- Permitir la decoración del cuarto
- Repartir las tareas del hogar.
- Orientar la escolaridad y futura profesión de los hijos e hijas
- Que esta se haga en igualdad de condiciones y a libre elección de cada uno.

# Estudios sobre múltiples

>>>

Con esta sección tratamos de acercar a los socios los últimos estudios ciéntificos relacionados con el mundo de los gemelos, mellizos, trillizos y más…

TEXTO: **Mª LUISA ORERA PEÑA, Licenciada en Medicina y Cirugía.**

## >> Crianza y desarrollo psicológico de una muestra representativa de trillizos concebidos por reproducción asistida (*)

El objetivo de este estudio fue examinar la calidad de la crianza y el desarrollo psicológico de niños de 3 años en familias sometidas a técnicas de reproducción asistida (FIV/ICSI) que tuvieron trillizos.

Se compararon 3 grupos: una muestra representaiva de 10 familias con trillizos, 15 familias con gemelos y 30 familias con hijos nacidos en parto único.

Estas familias fueron reclutadas de "Follow-Up", una organización francesa que se creó para estudiar a los niños concebidos por técnicas de reproducción asistida.

Las madres fueron evaluadas sobre su bienestar emocional (estrés en la crianza, depresión y calidad del matrimonio). También se evaluó el desarrollo psicológico de los niños (problemas emocionales y del comportamiento y desarrollo general).

Como resultado del estudio se encontró que las madres que han tenido un parto múltiple tuvieron más dificultades en la crianza de sus hijos que las madres con hijos nacidos en parto único, sin encontrarse diferencias entre las madres de gemelos y las de trillizos. En relación a los niños, no se encontraron diferencias en cuanto a problemas emocionales o del comportamiento entre los grupos. Sin embargo, había indicios de leve retraso en algunos aspectos del desarrollo del lenguaje en gemelos y trillizos respectos respecto a los únicos.

**Conclusiones**

El nacimiento de trillizos o mellizos parece causar dificultades para los padres durante los primeros años de vida, sin embargo, los niños no parecen experimentar un considerable aumento de problemas psicológicos o del desarrollo.

### Mi comentario

Las familias que tenemos hijos nacidos en parto único e hijos nacidos en parto múltiple somos un mini-estudio en nosotros mismos y hemos vivido en primera persona la diferencia de criar un solo hijo frente a criar dos (o tres). Por supuesto que es más estresante y cansado para los padres, pero es una alegría que no afecte a los niños. Puede que algunos múltiples tarden un poco más en hablar, pero si ésta es la única consecuencia sobre su desarrollo, no tenemos motivos de preocupación. ¿No os parece?

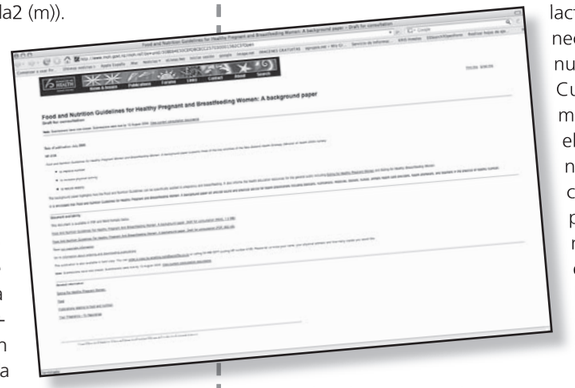
(*) Hum Reprod. 2007 Sep 26 (pendiente de publicación). Golombok S, Olivennes F, Ramogida C, Rust J, Freeman T; The Follow-Up Team.

## >> Guías de alimentación y nutrición para mujeres sanas durante la gestación y la lactancia (*)

Existen crecientes evidencias de que una buena nutrición materna en gestaciones múltiples está relacionada con un mejor resultado del embarazo. Por eso es importante hacer una correcta valoración dietética y un control regular de la alimentación en estas mujeres e incluso puede ser necesaria la administración de suplementos dietéticos.

Es necesario un aporte energético adicional aunque se desconoce exactamente cual es la cantidad exacta en la que debe aumentarse. Estudios realizados en embarazos gemelares sugieren que serían necesarias 150 Kcal extra sobre lo recomendado en un embarazo único, aunque quizá lo más correcto sería monitorizar la ganancia de peso de cada mujer. Así pues, se sugiere que en un embarazo gemelar el aumento de peso debe ser de al menso 16,20 kg y en un embarazo triple de al menos 22 kg, para mueres cuyo índice de masa corporal (IMC) previo a la gestación fuese normal (entre 20 y 25 kg/m2) (Recordamos que el IMC se calcula con la siguiente fórmula: IMC= Peso (kg)/ Talla2 (m)).

El aumento de peso durante el primer trimestre es muy importante para el desarrollo del embarazo y se recomienda que sea de 2,3 kg aproximadamente.




Las necesidades nutricionales en el embarazo múltiple están significativamente aumentadas tanto durante la gestación como durante la lactancia. El aumento concierne a todos los nutrientes, con especial consideración para la energía total, hierro, folatos, calcio, vitamina D y ácidos grasos esenciales. Los requerimientos de hierro y ácido fólico son especialmente altos en gestaciones múltiples.

**Lactancia en múltiples**

Diversos estudios han demostrado que la mujer puede producir suficiente leche para alimentar exclusivamente con leche materna a gemelos, trillizos, cuatrillizos e incluso quintillizos. La recomendación en casos de lactancia con múltiples es aumentar la ingesta calórica de la madre en 280-300 Kcal diarias por cada bebé.

Este aumento se puede cubrir a través de la alimentación normal, pero los aspectos prácticos de procurarse, preparase y comerse la comida pueden ser un reto con dos o más niños. Por ello, recurrir a snacks ricos en energía y fáciles de consumir puede ser una ayuda práctica y sencilla para que la mujer cubra sus requerimientos nutricionales de manera adecuada.

### Mi comentario

Una correcta alimentación durante el embarazo es fundamental para el correcto desarrollo del feto. Si el embarazo es múltiple, cada feto y cada placenta adicional suponen un aumento de nuestras necesidades nutricionales. La lactancia de múltiples también necesita un adecuado soporte nutricional.

Cuantitativamente no hay mucha variación; de hecho, el aumento total de calorías no es muy elevado. Pero cualitativamente, sí. Hay que prestar especial atención a nutrientes como el hierro, el calcio y el ácido fólico, habitualmente prescritos por nuestros ginecólogos en forma de suplementos.

Lo que comamos durante el embarazo va a determinar en gran medida la salud de nuestros futuros niños. Y en la lactancia la cosa se complica, porque hay que ocuparse de los nuevos bebés y del resto de la familia, empezando por una misma. Tener a mano pequeños snacks, como frutos secos, nos puede ayudar a completar nuestra alimentación de manera sana y correcta. Y como dice Belén Beorlegui en el foro a todas las futuras madres de múltiples: Aprovechad para cocinar y congelar antes del parto, que luego se agradece tener comida

(*) Ministerio de Sanidad de Nueva Zelanda. 2005. *(He seleccionado la parte dedicada al embarazo y lactancia de múltiples, que es la que nos atañe).*

## >>> Estudios sobre múltiples

TEXTO: COKS FEENSTRA (*)

# ¿Hay diferencias en el desarrollo motor entre gemelos y no gemelos?

En Holanda existe un registro nacional de todos los gemelos que nacen en este país desde los años ochenta. Gracias a ello se investigan diferentes aspectos de los niños nacidos de parto múltiple, comparándolos con los niños de partos sencillos. Una investigación se dedicó a recabar datos sobre los hitos en el desarrollo motor, como darse la vuelta, gatear, andar, etc. Se compararon las edades en las que los niños, tanto gemelos como no gemelos, aprendieron estas habilidades.

Como se puede apreciar, no hay diferencias significativas en el desarrollo motor de ambos grupos. Incluso en cuanto a la habilidad de darse la vuelta hay un ligero adelanto en el grupo de los gemelos: el 93% ya sabía girarse a los 9 meses, ante un 96% de los no-gemelos. Conviene resaltar que en este estudio estaban excluidos los niños con algún handicap (todos eran niños sanos).

**TABLA CON DATOS SOBRE GEMELOS Y NIÑOS NO GEMELOS CON LAS EDADES EN LAS QUE ALCANZAN CIERTAS HABILIDADES MOTORES**

| LA HABILIDAD | EDAD | PORCENTAJE GEMELOS | PORCENTAJE NO-GEMELOS |
|---|---|---|---|
| Darse la vuelta | 9 meses | 96% | 93% |
| Sentarse | 12 meses | 99% | 99% |
| Gatear | 15 meses | 98% | 96% |
| Andar | 18 meses | 96% | 96% |

**Desarrollo motor y posición al dormir**

Comparaciones con otros estudios semejantes demuestran que las edades en las que los niños logran estas habilidades motores, se retrasan: a cada vez mayor edad los niños se giran, se sientan, gatean, se ponen de pie y andan. Se piensa que la posible causa es el cambio en la postura en la que se acuesta al bebé. Desde 1985 en Holanda (y más tarde en nuestras latitudes) se aconseja a los padres acostar a los bebés boca arriba para disminuir el riesgo de la muerte súbita. Es a partir de allí que se empieza a observar el retraso en la adquisición de dichas habilidades. Está demostrado que los niños que durante la noche exclusivamente duermen en posición boca arriba, son algo más lentos en su desarrollo motor que otros que duermen alternamente en varias posturas (se trata de un retraso de medio mes a 3 meses). No obstante, lo más seguro sigue siendo acostar al bebé en la postura boca arriba, ya que el ratio de fallecimientos por causa de la muerte súbita ha disminuido considerablemente. Para contrarrestar la influencia de tal posición, es aconsejable acostar al bebé en posición boca abajo en los momentos en que está despierto. Asimismo se debe evitar tenerlo siempre en hamacas y sillitas del tipo Maxi Cosi ya que impiden sus libres movimientos y, con ello, sus prácticas para aprender a darse la vuelta etc. La mantita en el suelo con algunos juguetes a su alrededor sigue siendo una herramienta importante. Y en vez de un corralito pequeño, puedes optar por uno más grande, apto para gemelos o bien separar parte del salón, convirtiéndolo de este modo en un parque espacio para tus pequeños.

**Dormir toda la noche boca arriba puede retrasar un poco el desarrollo motor de los niños**

En el estudio holandés no se encontraron diferencias significativas entre los gemelos, nacidos como primeros y sus hermanos, nacidos como segundos. Por lo tanto no se puede decir que el mayor (el que nace primero) siempre sea el primero en todo. El desarrollo motor en los gemelos monozigóticos (los idénticos) suele ser muy parecido, mientras el de los dizigóticos (los mellizos) muestra muchas más variaciones.

(*) Autora del libro *El Gran Libro de los Gemelos*, nueva edición del 2007.



# ARANJUEZ
## su palacio y sus jardines

Sobre la vega del río Tajo, y a 47 km. de Madrid, se encuentra el Real Sitio y Villa de Aranjuez, declarada Paisaje Cultural Patrimonio de la Humanidad por la Unesco en 2001 y famosa por sus huertas de fresas y espárragos y por haber servido de inspiración al compositor Joaquín Rodrigo.

La vinculación de Aranjuez con la realeza comienza con los Reyes Católicos. Los sucesivos reyes irán enriqueciendo el lugar como sitio de esparcimiento hasta que en 1560 Felipe II lo nombra Real Sitio y prohibirá cualquier asentamiento de poblaciones convirtiendo así a Aranjuez en una monumental finca privada de los reyes para uso exclusivo del Monarca.

No será hasta la llegada de los Borbones cuando Aranjuez reciba el último impulso que la convertirá en núcleo cortesano de rango monumental. El permiso de Fernando V para el libre asentamiento de pobladores dio lugar al inicio del desarrollo urbanístico de la ciudad convirtiéndose así en un centro comarcal, con actividad industrial y comercial.

La relación tan estrecha entre la monarquía y la villa ha hecho de Aranjuez un lugar donde se sucedieran numerosos acontecimientos históricos el más sonado de todos ellos es el Motín de Aranjuez, que tuvo lugar en dicha localidad en 1808, y que terminó con la abdicación de Carlos IV en favor de su hijo Fernando VII.

**El Palacio y sus jardines**

Pero hablar de Aranjuez es hablar de su palacio y los jardines que lo rodean. El Palacio construido en ladrillo y piedra de Colmenar, muestra una fachada neoclásica de inspiración francesa. Fue Felipe II quien dispuso la construcción de un nuevo palacio, junto al antiguo palacio de los maestres de Santiago por no tener suficiente capacidad. Ambos estarían separados por una calle; la familia real se alojaría en el nuevo y la servidumbre, en el antiguo.

La obra la comenzó Juan Bautista de Toledo, empezando por una capilla pública pero al morir se encargará de proseguir las obras, Juan de Herrera. Los sucesivos reyes fueron encargando ampliaciones; cada añadido se hizo guardando armonía con lo construido anteriormente, de modo que el conjunto guarda una coherencia total. El palacio tardó en edificarse aproximadamente 200 años entre la parte antigua levantada por Herrera y las últimas alas añadidas por Sabatini.

De su interior destaca el Salón Chino, todo él de porcelana, cuyas piezas fueron realizadas en la fábrica del Buen Retiro por encargo de Carlos III.

En torno al Palacio se sitúan el Jardín del parterre, el Jardín de la Isla y el Jardín del Príncipe. El jardín de la Isla constituye uno de los hitos fundamentales entre los jardines españoles del renacimiento. La iniciativa de convertir el vergel de la isla en un jardín italoflamenco arranca de la idea de Carlos V de elegir Aranjuez "para en él fundar una casa de campo para su recreo".

El Jardín del Príncipe, diseñado por Boutelo, es un conjunto de varios jardines. Dentro del área de los cinco primeros se encuentran El Fortín, inmediato al embarcadero, que alberga una batería de cañoncitos con la que se hacía la salva a las embarcaciones donde los Reyes surcaban el Tajo, y el Castillo que serviría como mirador sobre el río, el jardín y el Soto. En el sexto, llamado anglo-chino, destaca el cenador construido por Villanueva. El séptimo se caracteriza por la procedencia exótica de la vegetación y en el octavo encontramos la Casa del Labrador, construída por Isidro González Velázquez en estilo neoclásico.

BANCO DE IMÁGENES DEL MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA

# ¿NO TIENES TIEMPO PARA COCINAR?

Te proponemos unas recetas sencillas que te permitirán aprovechar al máximo el tiempo que pasas en la cocina y hacer más atractivos los platos que a los niños les resultan más difíciles de comer.

## Postre de naranja

**INGREDIENTES**

>> Un bote de Leche Ideal (leche evaporada)
>> Un paquete de gelatina de naranja
>> Un vaso y ¾ de agua
>> Ralladura de la piel de una naranja
>> 4 cucharadas de azúcar
>> Azúcar para caramelizar el molde

**Preparación**

Calentar la gelatina, el azúcar y el agua hasta que se disuelva todo. Aparte, mezclar la leche y la ralladura de naranja.

Caramelizar el molde donde vayamos a hacerlo. Mezclar la leche con la gelatina y verter en el molde. Meter en el frigorífico hasta que solidifique, o congelar directamente si no se va a consumir de manera inmediata.

## Sanjacobos de pencas / Crema de acelgas

**INGREDIENTES**

>> Un manojo de acelgas
>> 4 ó 5 patatas (dependiendo del tamaño)
>> Aceite de oliva.
>> 200 gramos de jamón de york
>> 200 gramos de queso (que funda bien) en lonchas
>> 2 huevos
>> Pan rallado
>> Sal
>> Opcional: Quesitos.

**Preparación**

Lavar las acelgas y separar las pencas (parte blanca y dura de la acelga) de las hojas. Pelar las patatas y trocearlas, junto con las hojas de las acelgas. Poner todo en la olla rápida y cocer durante 5 minutos.

Una vez transcurrido ese tiempo, sacar las pencas con una espumadera (no conviene pincharlas con tenedor porque podrían deshacerse) y dejar escurrir durante algunos minutos. Mientras tanto, añadir a las hojas de acelga y las patatas un chorro de aceite de oliva y un poco de sal y triturar. De esta manera, tenemos ya una crema de acelgas que podemos hacer más cremosa añadiendo, cuando aún está muy caliente, algunos quesitos.

Cuando las pencas ya estén escurridas, cortar en tiras de aproximadamente cinco centímetros de largo. Formar los sanjacobos haciendo bocadillos de penca, jamón, queso y penca. para, acto seguido, rebozar en los huevos batidos y en el pan rallado (en este orden). Para finalizar, freir los sanjacobos en aceite muy caliente.

## Tortilla guisada

**INGREDIENTES**

>> Tortilla de patata.
>> Un chorro de aceite de oliva
>> Una cucharada de harina
>> Agua
>> Perejil
>> Aceitunas sin hueso
>> Pimienta negra
>> 3 ajos
>> Laurel
>> Sal
>> Opcional: colorante alimentario.

**Preparación**

Echar un chorro de aceite de oliva en una sartén y, cuando esté caliente, dorar en él una cucharada de harina. Cuando la harina haya adquirido un tono marrón (café con leche), añadir medio litro de agua y desleír la harina bien sin retirarlo del fuego. Añadir perejil, pimienta negra molida, los ajos machacados, el laurel, las aceitunas cortadas en rodajas, la sal y, si se desea darle un aspecto más atractivo, colorante alimentario. Una vez haya hervido, incorporar la tortilla y llevar, de nuevo, a ebullición.

## DVD

### >> Shrek tercero

Una de las películas del año se publica el 28 de noviembre en DVD con numerosos extras con horas de entretenimiento y juegos. En esta tercera parte, Shrek, Fiona, Asno y el Gato con botas vuelven a vivir varias aventuras junto a nuevos personajes como una pandilla de princesas, Merlín y Arturo.

## Teatro

Hasta el 2 de diciembre permanecerá en cartel, en la sala Sanpol *El Jorobado de Notre Dame.* Esta versión musical de la ovela de Victor Hugo, narra la historia de Esmeralda, la bella gitanilla, de Quasimodo, el contrahecho campanero de la catedral de Paris, del malvado Frollo y del caballeroso capitán Gringuaire. Estos personajes dan vida a esta historia de amor y amistad, a esta metáfora sobre la ruindad de los prejuicios y de la irracional segregación. Está recomendada para niños a partir de cinco años.

**Teatro Sanpol. Plaza San Pol de Mar, 1.☎ 915419089**

## Cine

### >> Bee Movie

Es la historia en clave de comedia de Barry B. Benson, un abejorro recién licenciado en la Universidad, que se siente tremendamente decepcionado ante la única carrera a la que tiene acceso, la miel. Barry tiene la oportunidad de salir de la colmena y por poco pierde la vida, pero le salva Vanessa, la dueña de una floristería de Nueva York.

Barry entra en contacto con los humanos y descubre que consumen miel en enormes cantidades.

Después de digerir esta información, descubre su auténtico destino y decide demandar a la raza humana por robar la miel de las abejas.

A partir de ese momento, la interacción entre la comunidad humana y la apícola llega a límites insospechados, mientras cada una señala con dedo acusador a la otra. Barry está atrapado en el medio y deberá resolver problemas sorprendentes.

Emulsión corporal con lo mejor del olivo

**HIDRATANTE ANTIOXIDANTE ANTIESTRIAS**

Spray pulverizador
2 aplicaciones al día como mínimo

**¿Estas embarazada de mellizos, gemelos o trillizos? ¡Felicidades!** Gynea laboratorios te invita a cenar el 17 de noviembre, en la presentación de su nueva emulsión antioxidante, **Gyneoil®.**

Solo tienes que enviarnos tus datos (nombre, teléfono y dirección) a *comunicacion@clubgynea.com* o entrar en nuestra web: *www.clubgynea.com*

**Te esperamos**

Gynea laboratorios

**Gynea Laboratorios, S.L.**
C/ Colom 5
08184 Palau-solità i Plegamans, Barcelona
Tel. 93 863 95 60 - Fax 93 864 68 53

Entre en nuestra página web y hágase socia del Club Gynea: el punto de encuentro de la nueva mujer
**www.clubgynea.com**
E-mail: gynea@gynea.com

Gyneoil® EL LENGUAJE NATURAL DE TU PIEL

# Bebés&Mamás

## El salón de la futura mamá, bebé y nuevas familias

17-18
NOVIEMBRE '07
de 10 a 20 h.

# MADRID

**FERIA DE MADRID - Pabellón 9**

FERIABEBÉ S.L.
Tel.: 93 379 22 16
feriabebe@bebesmamas.com

**www.bebesmamas.com**

**8 SERVICIOS GRATUITOS AL VISITANTE**

- Conferencias
- Área de juegos
- Áreas de descanso
- Restaurante del bebé
- Área del cuidado del bebé
- Aparcamiento para cochecitos
- Rincón de lactancia
- Taller de masaje infantil

**Y ADEMÁS... ¡MUCHÍSIMOS PRODUCTOS CON DESCUENTOS ESPECIALES!**

BÉBÉCAR · Nestlé Nutrition · Mi bebé y yo · mi Primer Danone · Aquí MAMÁ www.aquimama.com · IBERIA

**6€ descuento**

Presentando este vale, descuento de 3 € por persona (válido para 2 entradas).
Precio con descuento 8 €/persona.
No acumulable con otras reducciones. No canjeable.

**6€ descuento**

Presentando este vale, descuento de 3 € por persona (válido para 2 entradas).
Precio con descuento 8 €/persona.
No acumulable con otras reducciones. No canjeable.