

INMA Valencia

Boletín nº 5



Noviembre-Diciembre 2008

Estimad@s madres, padres y niñ@s INMA:

Nos ponemos en contacto con vosotr@s de nuevo con noticias en relación al proyecto INMA Valencia.

Queremos informaros de la próxima visita que tenemos programada realizar en el Hospital La Fe, con motivo del aniversario de los 4 años de vuestro hij@.

También os contamos algunos de los beneficios que tiene para vuestro hij@ el consumir frutas y verduras durante el embarazo.

Finalmente encontrareis una descripción de los principales problemas medioambientales que percibíais durante el embarazo en vuestro lugar de residencia.

Una vez más quisiéramos agradecer vuestra participación, imprescindible para la continuación del proyecto.

Un cordial saludo

El equipo **INMA**

El equipo INMA os desea.....

FELICES FIESTAS

y próspero 2009



VISITA DE LOS 4 AÑOS

Con el 4º aniversario de vuestros/as hijos/as comenzamos una nueva etapa en el proyecto INMA.

Objetivos de la visita:

- Seguimiento
- Evaluación del estado de salud
- Valoración nutricional
- Cuestionario de actividad y variables ambientales

Organización de las visitas:



Recibiréis una **carta** un mes antes de la visita de los 4 años de vuestro hij@. En dicha carta os contaremos con más detalle en que consistirá la visita.



Unas 2 semanas antes de la visita os llamaremos por **teléfono** para concretar una cita en el hospital la Fe y dos días antes os recordaremos la cita.

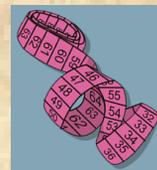
La cita será en la planta 11 del pabellón maternal

Constará de dos partes:



➤ PRIMERA: el padre o la madre responderán **cuestionarios** sobre datos **ambientales**, estado de **salud** del niño/a y sobre su **dieta**.

➤ SEGUNDA: se realizará una valoración nutricional en la que tomaremos mediciones de **peso**, **talla**, la **tensión arterial**, **circunferencia de la cintura** y de la **cadera** y el **% grasa corporal** mediante impedancia bioeléctrica.



También tomaremos muestras de **orina** y de **pelo** para medir compuestos ambientales y nutrientes.

¿Qué es la Impedancia Bioeléctrica?

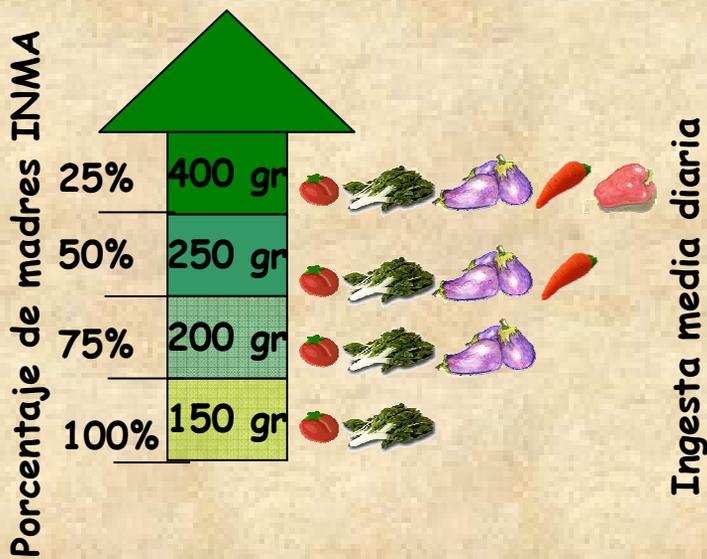
La impedancia bioeléctrica es un método que se usa para conocer la composición del cuerpo, el valor obtenido más importante es el **porcentaje de grasa corporal**. El proceso es muy similar al que se realiza para medir el peso, es rápido y sencillo ya que se hace con la misma báscula de pesar.



EVALUACIÓN DE NUTRICIÓN DURANTE EL EMBARAZO

Gracias al cuestionario de frecuencia alimentaria que os pasamos cuando estabais embarazadas podemos conocer como era vuestra **ingesta diaria de frutas y verduras**:

Verduras:

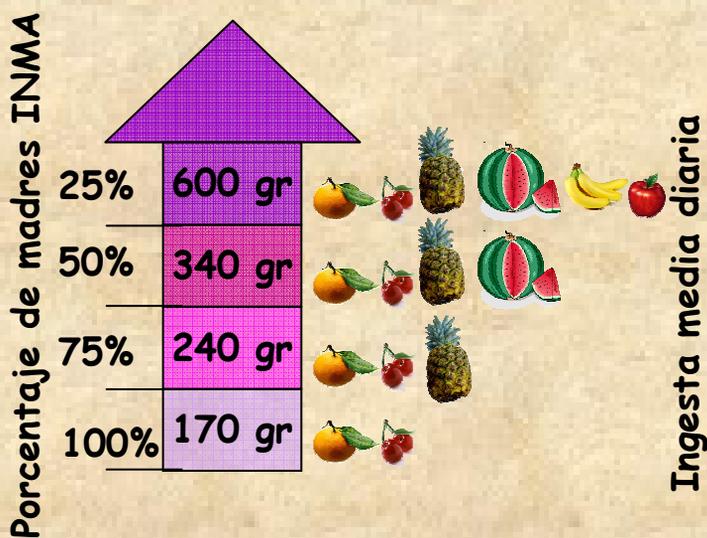


Una dieta saludable es un factor importantísimo para evitar problemas de retraso de crecimiento fetal. El consumo de frutas y verduras es esencial para el correcto desarrollo del feto.

En el proyecto INMA, las mujeres que consumían al menos 1 ración de verduras diaria (unos 200 gramos) tuvieron bebés de mayor peso y un menor riesgo de tener un bebé pequeño para las semanas de gestación. Estos hallazgos refuerzan las recomendaciones que han establecido organismos internacionales y nacionales (Organización Mundial de la Salud, Sociedad Española de Nutrición Comunitaria) de consumir al menos 2 raciones de verduras y 3 piezas de fruta (o equivalentes a raciones de fruta, por ejemplo con las fresas, uvas etc.) al día.

Un mejor peso al nacimiento (incluso dentro de los límites normales) favorece el desarrollo posterior del niño/a.

Frutas:



Si sigues una dieta sana y equilibrada tu salud te lo agradecerá



¿Que problemas ambientales piensan las madres INMA que son más importantes en su lugar de residencia?

Recordad que cuando estabais embarazadas os enseñamos una lista de problemas ambientales y os pedimos que eligierais los 5 que considerabais de mayor importancia en vuestro lugar de residencia

► Aquí tenéis los 5 más citados:

1. **Ruido exterior:** tráfico de vehículos, talleres, industrias, etc
2. **Contaminación del aire:** tráfico de vehículos, industrias, etc
3. **Suciedad** en las calles
4. **Escasez de zonas verdes**
5. **Contaminación del agua** de bebida del grifo

QUEREMOS
MÁS
ÁRBOLES!!!

Las que vivís en la **zona urbana** soís las que habéis elegido con **mayor frecuencia** estos problemas



¡Gracias por vuestra colaboración!

¡ NOS VEMOS MUY PRONTO EN EL HOSPITAL LA FE !



FINANCIACIÓN

Este proyecto está financiado por el Ministerio de Sanidad, Red de Investigación Temática "Infancia y Medio Ambiente" (03/176) y el Centro de Investigación Biomédica en Red (CIBER) y por la Consellería de Sanidad de la Generalitat valenciana



DÓNDE ESTAMOS

Hospital Universitario La Fe
Planta 11 Pabellón Materno-Infantil
Avda Campanar s/n
Teléfono: 963862700 ext 50915
963866205
E-mail: inma_lafe@gva.es