

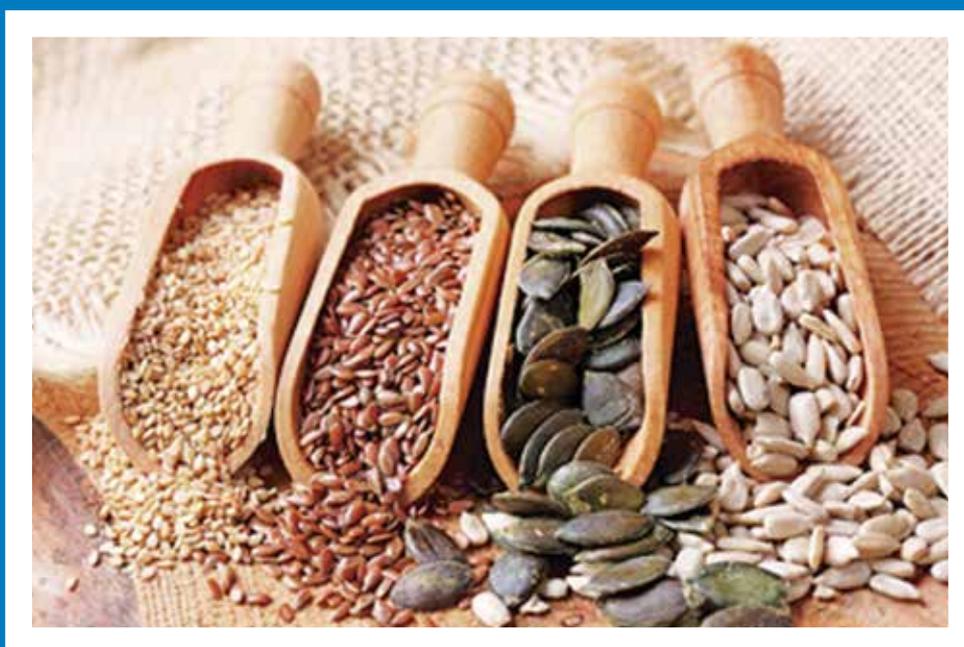


Contigo

Escuela de Sanidad de las Fuerza Armadas
Departamento de Educación para la Salud.
Año 9 – Revista N° 57, Junio - Julio 2017
REVISTA DE DISTRIBUCION GRATUITA

SEMILLAS

PARA UNA DIETA CON VALOR NUTRICIONAL



■ **GUIA PRENATAL**

■ **GUIA PARA PADRES DE RECIEN NACIDOS**

■ **DERECHOS HUMANOS DE LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA**

STAFF

Revista N° 57
Junio - Julio 2017

**REDACTOR
RESPONSABLE**

Departamento de
Educación para la Salud

**EQUIPO DE
PRODUCCIÓN**

TTe 1° (N) Bettiana Stratta
Sgto (Nut) Elisa Viña

COLUMNISTA

Cap (M) Mercedes Bregante.
Civil Lic. (Psicóloga)
Mariela Costal Garrido

**SU OPINIÓN
NOS INTERESA**

Por sugerencias,
aportes o comentarios,
comuníquese al
TEL: 2.487.66.66
INT 1674 ó vía e-mail
epsdns@hotmail.com

Impreso en GAOR S.A

SUMARIO

SECCIÓN INFORMACIÓN INSTITUCIONAL

OBSERVATORIO EN SALUD DE LA D.N.S.FF.AA.

SECCIÓN A TU SALUD

GUÍA PRENATAL / PREPARÁNDOSE PARA
RECIBIR AL RECIÉN NACIDO

GUÍA PARA LOS PADRES DE RECIÉN NACIDOS

DERECHOS HUMANOS DE LA INFANCIA Y LA
ADOLESCENCIA. MALTRATO Y ABUSO SEXUAL
INFANTIL

SECCIÓN NUTRICIÓN

SEMILLAS: PARA UNA DIETA CON VALOR
NUTRICIONAL

SECCIÓN ENTRETENIMIENTOS

15 DE JUNIO - DIA CONTRA EL MALTRATO A LA
VEJEZ

LAS FOTOS UTILIZADAS EN ESTA EDICIÓN SON EXTRAÍDAS DE "GOOGLE IMÁGENES".

Advertencia:

Los artículos incluidos en esta publicación que no son de autoría del personal docente del Departamento de Educación para la Salud o de otras dependencias de la E.S.FF.AA. o del H.C.FF.AA. provienen de fuentes generalmente confiables que son citadas al pie de los mismos. Asimismo, son revisados por la Dirección Técnica de la Escuela antes de su publicación. Pese a ello, el Departamento no se hace responsable por los contenidos de estos artículos.

Si usted desea leer números anteriores,
ingrese al portal de la D.N.S.FF.AA - www.dnssffaa.gub.uy

Y acceda a través del link Educación para la Salud, en el menú izquierdo de la página.

OBSERVATORIO EN SALUD DE LA D.N.S.F.F.AA.



La situación sanitaria de los países de las Américas en general y de la República Oriental del Uruguay en particular, atraviesa una serie de cambios graduales vinculados entre otras causas a cambios en las condiciones sociales y económicas, a la organización del sistema de servicios de salud y a la formación del personal de Salud que determinan un cambio en la morbimortalidad.

Ante ello, la Dirección Nacional Sanidad de las Fuerzas Armadas, ha creado el Observatorio en Salud con la intención de acercar a los integrantes del equipo de Salud, la información y los sitios de interés relevantes sobre distintas temáticas consideradas prioritarias.

Actualmente en este espacio disponible en el sitio web institucional, en la sección del Departamento de Investigación y Docencia, dispondrán de materiales relacionados a:

- [Enfermedades transmitidas por Aedes Aegypti](#)
- [Influenza](#)
- [Tabaquismo](#)

Por tratarse de un espacio que debe crecer con el aporte de todos. Quedamos a la espera de sugerencias, en relación a los contenidos actuales y a los que podrían tratarse en un futuro.

El Dpto. de Investigación y Docencia de la D.N.S.F.F.AA.

24876666 Int. 1390

Guía Prenatal

Preparándose para recibir al Recién Nacido

Prevención de lesiones y enfermedades

- Equipos y muebles seguros (cuna, cambiador, bañito, sillita, cargador, cochecito)
- Sillita (“Sistema de Retención Infantil”) para el auto en el asiento de atrás para RN.
- Cuna a 30°, dormir “boca arriba”, no almohada.
- Agua del calefón a 40° C como máximo
- Detectores de humo y CO, extinguidores de fuego.
- Ambiente libre de humo.
- La madre no puede fumar en absoluto
- Baby callers
- Detectores de apneas en la cuna (opcional)
- Ambiente templado
- Ventilar el ambiente una vez al día
- Mosquitero o pastillas antimosquitos
- BCG al nacer (mayores de 2500 grs.)
- Seguridad con las mascotas propias y ajenas
- Realizar curso de RCP básica y primeros auxilios (padres y cuidadores)
- Familiares vacunarse de gripe. Madre y padre vacunarse dPaT.

Nutrición

- Pecho directo exclusivo es el alimento ideal para el recién nacido
- Comenzar a preparar los pezones tomando sol directo y humectándolos con la propia leche.
- Links en Internet sobre lactancia:
 - o YouTube en español:
 - “Amamantar en 10 pasos - Liga de la Leche” (www.youtube.com/watch?v=zp4X_sR6D-s)
 - “Lactancia_materna_parte_1.wmv” (www.youtube.com/watch?v=6zyH3Eskw0)
 - “lactancia_materna_parte_2.wmv” (www.youtube.com/watch?v=6TUJw-PRaU)
 - o Paginas: www.ligadelaleche.org.ar

Interacción familiar

- Preparar a los hermanos para la llegada del bebe. Darle a cada niño su lugar para evitar celos
- Reorganizar la vida familiar, las relaciones entre los padres y con los hermanos
- El Padre u otra persona allegada a la madre debe acompañarla en el parto y participar luego en el cuidado del recién nacido

Controles a los 7, 15 y 30 días de vida en el primer mes

Controles mensuales hasta los 6 meses, controles bimensuales entre los 6 y los 12 meses

Cap (M) Mercedes Bregante
Pediatra- Cap 8
DGAP. Sanidad Militar



Guía para los padres de Recién Nacidos

Prevención de lesiones y enfermedades

- Equipos y muebles seguros (cuna, cambiador, bañito, sillita, cargador, cochecito)
- Sillita (“Sistema de Retención Infantil”) para el auto en el asiento de atrás para RN
- No llevar al bebé en bicicleta ni moto
- Limpieza del cordón con alcohol luego de cada cambio de pañales. Mantener el cordón seco.
- Cuna a 30°, dormir “boca arriba”, no almohada.
- Agua del calefón a 40° C como máximo
- Detectores de humo y CO, extinguidores de fuego.
- Ambiente libre de humo.
- La madre no puede fumar en absoluto. No tomar al bebé con ropa con olor a humo
- Baby callers
- Detectores de apneas en la cuna (opcional)
- No realizar tareas con el bebé en brazos (cocinar, comer, tomar líquidos calientes, etc.)
- Lavado de manos antes de tocar al bebé
- Ambiente templado
- Ventilar el ambiente una vez al día
- No abrigar demasiado al bebé
- Nunca dejar al bebé solo o sin atención
- Mosquitero y pastillas antimosquitos
- Interaccionar con los hermanos adecuadamente
- Seguridad con las mascotas propias y ajenas
- Signos de alarma frente a los que hay que consultar: dificultad para respirar, no puede tomar pecho o biberón, fiebre (más de 38° C rectal), diarrea, vómitos, movimientos anormales, llanto persistente.
- BCG al nacer (mayores de 2500 grs.). Opcional si se va a regir por el calendario de vacunas de un país extranjero que no incluya BCG. Próximas vacunas a los 2 meses. Vacuna anti Rotavirus opcional. Familiares vacunarse de gripe. Madre y padre vacunarse dPaT si aun no se vacunaron.
- Realizar curso de RCP básica y primeros auxilios (padres y cuidadores)



Salud bucal

- Higiene bucal (encías y lengua) con gasa humedecida en agua hervida fría, luego de cada lactada o biberón
- Control odontológico inicial con odontopediatra

Nutrición

- Pecho directo exclusivo a demanda no mas de 15 minutos de cada lado, cada vez
- No administrarle ningún líquido extra a menos que sea indicado por el pediatra
- La madre debe estar cómoda y tranquila para dar de mamar. Si tiene dolor debe recibir medicación analgésica (Paracetamol como primera elección)
- Links en Internet sobre lactancia:
 - o YouTube en español:
 - "Amamantar en 10 pasos - Liga de la Leche" (www.youtube.com/watch?v=zp4sR6D-s)
 - "Lactancia materna parte 1.wmv" (www.youtube.com/watch?v=6zyH3Esk_w0)
 - "lactancia materna parte 2.wmv" (www.youtube.com/watch?v=6TUJw-P_RaU)
 - o Paginas: www.ligadelaleche.org.ar

Desarrollo

- Estimulación del bebé con colores, movimientos y sonidos. Hablarle, jugar con él/ella, jugar en el agua.
- Participación del padre u otra persona cercana en el cuidado del bebé y apoyando a la madre
- Responder a las demandas del bebé (el recién nacido no adquiere "mañas")

Controles a los 7, 15 y 30 días de vida en el primer mes

Controles mensuales hasta los 6 meses, controles bimensuales entre los 6 y los 12 meses

Interacción familiar

- Relacionar al bebé con los hermanos. Darle a cada niño su lugar para evitar celos
- Evitar guardería o cuidadores hasta por lo menos los 3 meses de vida del bebé
- Reorganizar la vida familiar, las relaciones entre los padres y con los hermanos

Cap (M) Mercedes Bregante
Pediatra- Cap 8
DGAP. Sanidad Militar

“Derechos Humanos de la Infancia y la Adolescencia. Maltrato y Abuso Sexual Infantil”.

El pasado miércoles 15 de marzo se realizó en el Anfiteatro de la Escuela de Sanidad, el Taller: “Derechos Humanos de la Infancia y la Adolescencia. Maltrato y Abuso Sexual Infantil”.

La idea surge de un cuestionamiento profundo a nuestras prácticas y del interés personal de acercar estas interrogantes a colegas y diferentes integrantes del Equipo de Salud. La coincidencia tiene que ver con que ambas psicólogas trabajamos con niños y hemos observado que la violencia en la más brutal y en la más sutil de sus presentaciones, subyace a la mayor parte de las consultas. En ocasiones verbalizada como motivo por el cual se acercan a este espacio, otras derivados por Juez o Médico tratante y a veces, sin haber notado siquiera su existencia, tan sólo sus efectos.

Es inevitable entonces, preguntarse acerca de los derechos del niño, la noción de niño, el universo simbólico al que nos remitimos cuando pensamos en la infancia. Concepto que ha tenido y sigue teniendo cambios a lo largo de los años. El 20 de noviembre de 1989 se ratifica la Convención sobre los Derechos del Niño entrando en vigor en el año 1990. Cabe recordar que Uruguay ratifica la Convención y logra en el año 2004 la aprobación del nuevo Código de la Niñez y la Adolescencia. Según la estructura y los principios del orden jurídico, la Constitución de la República y los tratados internacionales de DDHH, se igualan en el mismo escalón de la escala jerárquica.

Del preámbulo de la Convención citamos: **“...la infancia tiene derecho a cuidados y asistencia especiales. (...) Reconociendo que el niño, para el pleno y armonioso desarrollo de su personalidad, debe crecer en el seno de la familia, en un ambiente de felicidad, amor y comprensión.**

Y de su art. 19:

1. Los Estados Partes adoptarán todas las medidas legislativas, administrativas, sociales, educativas apropiadas para proteger al niño contra toda forma de perjuicio o abuso físico o mental, descuido o trato negligente, malos tratos o explotación, incluido el abuso sexual, mientras el niño se encuentre bajo custodia de los padres, de un representante legal o de cualquier otra persona que lo tenga a su cargo.
2. Esas medidas de protección deberían comprender según corresponda, procedimientos eficaces para el establecimiento de programas sociales con objeto de proporcionar la asistencia necesaria al niño y a quienes cuidan de él, así como para otras formas de prevención y para la identificación, notificación, remisión a una institución, investigación tratamiento y observación ulterior de los casos antes descritos de malos tratos al niño y, según corresponda, la intervención judicial.

(Convención sobre los Derechos del Niño. Extraído de Publicación de Unicef sobre Derechos Humanos de la Niñez y la Adolescencia)

Semillas: para una dieta con valor nutricional



Aunque no siempre somos conscientes de ello, las semillas son una parte elemental de la dieta de cualquier ser humano. La razón es que son un alimento que el hombre ha consumido desde tiempos ancestrales y que se ha usado además como ingrediente de otros alimentos muy consumidos, como el pan y las harinas. Entre regiones se aprecian importantes diferencias en su utilización. En el Medio Oriente o en Latinoamérica, por ejemplo, las semillas son fundamentales en la alimentación, ya que son sociedades o comunidades que le dan mucha importancia a la agricultura doméstica, obteniendo de las semillas una amplia variedad de nutrientes difíciles de conseguir en otros alimentos a los que el acceso no es tan sencillo. Las semillas son un pequeño elemento que se encuentra en el fruto de cada vegetal y hortaliza, así como en las frutas que dan los árboles y otras plantas. Pero solo algunas de estas semillas son comestibles. La mayoría no se comen y solo son el germen para el nacimiento de la futura planta. Sin embargo, si hablamos de semillas comestibles, estas tienen una importancia clave en la alimentación saludable de cualquier persona, ya que se

pueden consumir solas, enteras o molidas, o como parte de otros alimentos (como harinas panificables o aceites) y recetas (panes, galletas, etc.). En los últimos tiempos, y a pesar de que la alimentación en Occidente se ha caracterizado por el incremento en el consumo de productos excesivamente procesados, ricos en grasas, sal y azúcares; el conocimiento de las semillas ha aumentado en algunos países en los que se ha promovido e incentivado una alimentación saludable y rica en nutrientes.

Tipos de semillas

Las semillas se consumen con facilidad y la variedad disponible permite lograr una interesante riqueza en sabores, texturas y aromas que hacen que cualquier alimento pueda resultar no sólo más rico, sino más saludable. Algunas se vienen consumiendo desde hace mucho tiempo, otras han despertado el interés hace poco, debido a las llamativas bondades nutricionales con las que se han presentado en el mercado. A continuación se presentan las semillas que más se consumen en la actualidad y sus rasgos más característicos en relación a su composición nutricional:

• **Semillas de lino.**

Presentan un sabor similar al de las nueces, se utilizan desde la antigüedad para elaborar productos de panadería y pastelería. En la actualidad forman parte de las dietas de vegetarianos y personas que cuidan su salud. Las semillas de lino se han consagrado como uno de los complementos a los que más se recurre popularmente con el objeto de prevenir y mejorar el estreñimiento, dada su gran riqueza en fibra soluble. Esta hace que en contacto con los jugos y fluidos digestivos se forme una especie de gelatina a su alrededor que, además de propiciar un mayor volumen del bolo alimenticio, ayuda a una mayor hidratación de las heces y a su eliminación. Recientes investigaciones hacen referencia al papel beneficioso y protector que el consumo de estas semillas produce frente a enfermedades cardiovasculares por la combinación de fibra soluble (pectina y mucílagos) y ácidos grasos omega-3 (en particular ácido alfa-linolénico). La biodisponibilidad de estos ácidos grasos saludables se incrementa al ingerir estas semillas molidas o machacadas en lugar de enteras. Esa misma riqueza en fibra soluble las hace también interesantes a la hora de abordar el colesterol elevado y otras dislipemias, aunque es el profesional de la salud quien determinará si

únicamente es necesaria una modificación en la alimentación o si esta se debe combinar con tratamiento farmacológico.

Las semillas de lino también son ricas en vitamina C y E con fuerte poder antioxidante, que ayudan a prevenir enfermedades y contienen minerales como calcio, hierro, potasio y magnesio. Entre estas semillas se destacan el lino dorado y el marrón. Pueden encontrarse enteras, molidas y en aceite (que se enrancia fácilmente). Podemos añadirlas a las ensaladas, en yogures y enriquecer nuestros panes y bizcochos.

• **Semillas de sésamo.**

El sésamo es una planta originaria de India y África, desde donde llegó a América. En la actualidad, es una de las semillas con mayor presencia en la gastronomía mundial y, en particular, en la cocina oriental. Posee una cantidad elevada de proteínas, lecitina y metionina (uno de los aminoácidos esenciales). El sésamo, además, es una fuente importante de diferentes minerales para el organismo entre los que se destacan el calcio, el zinc y el hierro. Comparten con las semillas de lino propiedades beneficiosas, tanto en la regulación de la función intestinal como en el control de los niveles de colesterol. El inconveniente principal de estas semillas es que pueden provocar alergia.



Gran parte de la producción de semillas de sésamo se destina a obtener un aceite con interesantes propiedades (es rico en ácidos grasos poliinsaturados) y un sabor intenso, que se usa sobre todo en la gastronomía asiática. Otros derivados son el tahini, una crema elaborada con las semillas molidas, y el gomasio, que se obtiene al triturar las semillas mezcladas con sal marina. Además, el uso de estas semillas es muy común en panes especiales ricos en fibra o de mezcla de cereales.

- **Pipas de calabaza.**



Son muy ricas en ácidos grasos omega-3 y omega-6, y poseen un gran número de vitaminas y minerales entre los que se destacan el magnesio, el selenio, el potasio, el fósforo y la vitamina A y E. También son muy ricas en fibra. Es la semilla de mayor tamaño, popular y reconocida por su propiedad vermífuga para eliminar los parásitos intestinales, atribuida a su contenido en cucurbitacina o cucurbitina, un principio activo de tipo alcaloideo.

- **Pipas de girasol.**



Por sus propiedades nutritivas y su agradable sabor, las pipas de girasol constituyen un tentempié no demasiado calórico. Sin embargo si se les aplica el proceso de fritura y agregado de sal ahí sí, incrementa su aporte calórico. De las grasas que aportan (ácidos grasos mono y poliinsaturados), se destaca su riqueza en ácido gamma-linolénico, un nutriente esencial que se debe incluir en la

dieta y cuya principal particularidad es que sirve para la formación de prostaglandinas, moléculas de acción antiinflamatoria. También son ricas en fibra, potasio, fósforo, magnesio, calcio y ácido fólico.

- **Semillas de amapola.**



Estas presentan un tamaño diminuto y son de color negro. Se destacan, sobre todo, por su alto contenido en proteínas (18%), grasas (45%, de las cuales son insaturadas un 40%), fibra (10%) y calcio.

- **Semillas de cáñamo.**



Tienen una textura rica, suave, de fruto seco y un sinfín de propiedades para la salud desconocidas por muchos. Se trata de una de las pocas fuentes de proteínas completas que existen. Esto significa que contienen todo el espectro de aminoácidos que componen a las proteínas. También proporcionan hierro y magnesio. Es, por lo tanto, una buena fuente de proteínas alternativa para veganos y vegetarianos, y se usa de forma común para la realización de batidos ricos en proteínas, en lugar de usar proteínas pulverizadas.

- **De chía.**



Las semillas de la *Salvia hispanica* L., conocidas como semillas de chía, son un ingrediente habitual dentro de la alimentación de las poblaciones de América Central y del Sur.

Estas semillas contienen grasas saludables, de las cuales un 60% aproximadamente es omega-3 y un 20% es omega-6. Asimismo, las semillas de chía presentan entre un 15% y un 25% de proteínas, aportando 19 aminoácidos. Son ricas en fibra dietética (18%-30%) además de vitaminas y minerales (calcio, selenio y zinc). Contienen una gran cantidad de antioxidantes.

SU LUGAR EN LA DIETA

En general, el aspecto que da mayor relevancia nutricional a las semillas es el hecho de que se consuman de forma íntegra, sin refinar, porque son uno de los pocos alimentos que conservan intactas sus propiedades nutricionales originales. Eso sí, siempre que se mantengan en ambientes adecuados, protegidos de la luz y la humedad y se consuman sin salar ni freír, de forma que no se incremente innecesariamente el aporte calórico de un alimento ya de por sí alto en calorías. Su pequeño tamaño puede distraer sobre su interés nutricional, pero su concentración de nutrientes de alto valor biológico hace que se deban valorar como parte de nuestra dieta. El consumo recomendado se fija en unos 30 g por día para un adulto.

Usos gastronómicos variados

Las semillas se han usado tradicionalmente como elemento adicional más que como parte integrante de la dieta diaria. En gastronomía, es común agregarlas como decoración de los platos o en panes, pero sus posibilidades son infinitas:

- > Como snack saludable para picar entre horas podemos tomarlas solas, crudas o tostadas o agregándolas a una ensalada de frutas, compotas o al yogur. En general, los molidos que combinan varias semillas

son un buen complemento para el yogur e incluso las que incluyen algún fruto seco además de las semillas, ya que nos permiten disfrutar de un yogur natural sin necesidad de añadir azúcar, puesto que al paladar es más agradable en sabor y también en textura. Añadir una cucharada de estas semillas al alimento en cuestión, remover y dejar reposar entre 10 y 15 min, permitirán obtener un postre diferente y rico en nutrientes.

- > Una forma fácil de incluirlas es espolvorearlas sobre platos como ensaladas de vegetales o sopas. Para ello, se pueden moler, recurrir a las mezclas de semillas ya molidas o bien tomarlas enteras, lo que permitirá aportar un toque crujiente. Esta textura diferente hace masticar un poco más y, por tanto, comer más despacio, aspecto importante a tener en cuenta y que mejorará la digestión.
- > Para rebozar carnes o en platos típicos de la cocina oriental.
- > Con la elaboración de cremas a partir de estas semillas que se pueden untar sobre tostadas.





RECOMENDACIONES PARA LOS NIÑOS

El consumo de semillas y frutos secos en niños debe estar siempre supervisado por adultos con el objeto de evitar atragantamientos, detectar signos de posibles alergias o evitar diarreas. Por eso, es mejor comenzar por triturarlas o pulverizarlas y añadirlas a papillas, purés, compotas o yogur.

RECOMENDACIONES PARA TOSTAR SEMILLAS

El tostado que se aplica a algunas semillas para resaltar su sabor no debe ser muy fuerte para no alterar la calidad de sus grasas insaturadas. Este tostado se puede realizar en casa sobre una sartén, a fuego medio alto los primeros 2 minutos y bajando al mínimo el fuego durante otros 2-3 minutos, removiendo continuamente del comienzo al fin. Las semillas cambian ligeramente de color, algunas se hinchan y se vuelven más aromáticas y crujientes. Las semillas deben conservarse en recipientes herméticos en lugares secos y alejados de la luz del sol para no perder sus propiedades. En el aspecto dietético, se recomiendan como colación o merienda, o bien como complemento terapéutico para trastornos pasajeros, como es el caso de las semillas de lino para el estreñimiento.

María Elisa Viña Bourgeois
Sgto. (Lic. en Nutrición)

15 DE JUNIO - DÍA CONTRA EL MALTRATO A LA VEJEZ

El día que este viejo y ya no sea el mismo

Autor desconocido

Cuando derrame comida sobre mi camisa y olvide cómo atarme mis zapatos, recuerda las horas que pasé enseñándote a hacer las mismas cosas.

Si cuando conversas conmigo, repito y repito las mismas palabras que sabes de sobra cómo terminan, no me interrumpas y escúchame. Cuando eras pequeño(a) para que te durmieras tuve que contarte miles de veces el mismo cuento hasta que cerrabas los ojitos.



Cuando estemos reunidos y sin querer haga mis necesidades, no te avergüences y compréndeme, que no tengo la culpa de ello, pues ya no puedo controlarlas. Piensa cuántas veces cuando niño(a) te ayude y estuve paciente a tu lado esperando a que terminaras lo que estabas haciendo.

No me reproches porque no quiera bañarme; no me regañes por ello. Recuerda los momentos que te perseguí y los mil pretextos que te inventaba para hacerte más agradable tu aseo. Acéptame y perdóname. Ya que soy el niño ahora.

Cuando me veas inútil e ignorante frente a todas las cosas tecnológicas que ya no podré entender, te suplico me des todo el tiempo que sea necesario para no lastimarme con tu sonrisa burlona. Acuérdate que yo fui quien te enseñó tantas cosas. Comer, vestirse y tu educación para enfrentar la vida tan bien como lo haces, son producto de mi esfuerzo y perseverancia por ti.

Cuando en algún tiempo mientras conversamos me olvide de qué hablamos, dame todo el tiempo que sea necesario hasta que yo recuerde, y si no puedo hacerlo, no te burles de mí; tal vez no sea importante sobre lo que te hable y me conforme con que me escuches en ese momento.

Si alguna vez ya no quiero comer, no me insistas. Se cuánto puedo y cuánto no debo. También comprende que con el tiempo ya no tengo dientes para morder, ni gusto para sentir.

Cuando me fallen mis piernas por estar cansadas para andar, dame tu mano tierna para apoyarme, como lo hice yo cuando comenzaste a caminar con tus débiles piernas.

Por último, cuando algún día me oigas decir que ya no quiero vivir y sólo quiero morir, no te enfades. Algún día entenderás que esto no tiene que ver con tu cariño o con cuánto te ame. Trata de comprender que ya no vivo sino que sobrevivo, y eso no es vivir.

Siempre quise lo mejor para ti y he preparado los caminos que has debido recorrer. Piensa entonces que con el paso que me adelanto a dar estaré construyendo para ti otra ruta en otro tiempo, pero siempre contigo.

No te sientas triste o impotente por verme como me ves. Dame tu corazón, compréndeme y apóyame como lo hice cuando empezaste a vivir.