

Recomendaciones de salud para el comienzo de clases

27/02/2020

Este momento del año, el inicio del ciclo escolar, es importante que los padres controlen que sus hijos tengan completo el calendario de vacunación y que realicen los chequeos oftalmológicos y odontológicos de rutina. Por su parte el Ministerio de Salud, Desarrollo Social y Deportes insta a incorporar hábitos de vida sanos en la familia y ofrecer a los niños una alimentación variada y nutritiva además de la práctica de actividad física.

En ese sentido, los especialistas recomiendan a las familias promover las siguientes conductas para garantizar que los chicos comiencen las clases de forma saludable:

Observar si escuchan y ven correctamente, y controlar su salud bucal.

Chequear que tengan aplicadas las vacunas que corresponden a su edad. El Calendario Nacional de Vacunación incluye vacunas para todas las edades, las cuales son gratuitas y obligatorias, y están disponibles en todos los hospitales y centros de salud de la Provincia.

Inculcar el buen descanso para favorecer que los niños estén más atentos en la escuela. Se recomienda que se acuesten temprano y duerman entre 8 a 10 horas diarias.

Si usan anteojos, es necesario que los lleven todos los días a la escuela.

El desayuno es la primera comida del día y la más importante. Ofrecerles, antes de ir al colegio, una taza de leche o yogurt, acompañado de pan con queso o dulce y, de ser posible, frutas y cereales.

Evitar que lleven cargas pesadas sobre sus espaldas. Es conveniente que coloquen en sus mochilas sólo lo necesario. El peso de la mochila no tiene que superar el 15% del peso del niño y debe ser colocada de ambas correas para distribuir bien el peso.

Conversar con los niños algunas normas de seguridad vial. Para ir o volver de la escuela a pie, es necesario que utilicen puentes peatonales y crucen por las zonas de seguridad. Evitar que circulen por lugares desconocidos o peligrosos. Si el recorrido es en auto, los chicos deben viajar en el asiento trasero con cinturón de seguridad colocado.

Así también, reforzar durante todo el año los hábitos de higiene, como el lavado frecuente de manos con agua y jabón antes de comer y después de ir al baño, el cepillado de dientes, el baño frecuente y el control de la pediculosis. En este sentido se deben tener cuidados especiales debido a que en esta época es más frecuente la aparición de piojos y liendres.

Vacunación

Es importante vacunar a los chicos para protegerlos de muchas enfermedades que pueden ser graves. Con las vacunas también se preserva la salud de la familia y de la comunidad. Si el niño empieza primer grado, es decir que tiene entre 5 y 6 años, debe recibir las siguientes vacunas:

*Poliomielitis: para prevenir la poliomielitis.

*Triple viral SRP: para prevenir el sarampión, la rubéola y las paperas.

*Triple bacteriana celular: para prevenir la difteria, el tétanos y la tos convulsa.

Las chicas y los chicos de 11 años deben aplicarse:

*Triple bacteriana acelular: para prevenir la difteria, el tétanos y la tos convulsa.

*Meningococo: para prevenir la meningitis y la transmisión de la bacteria a los lactantes. Es una dosis única.

*Virus Papiloma Humano (VPH): para prevenir el *cáncer de cuello uterino** en las niñas y otras enfermedades relacionadas al VPH tanto para niñas como para niños. El esquema es de dos dosis separadas al menos por 6 meses.

Las vacunas del Calendario Nacional de Vacunación se aplican de forma gratuita en centros de salud y hospitales públicos de todo el país.

Alimentación Saludable

Una alimentación saludable es la que le aporta al niño todos los nutrientes esenciales y la energía que necesita para crecer y mantenerse sano. Además, favorece su desarrollo y su rendimiento escolar. Si un niño antes de ir a la escuela desayuna o almuerza bien, estará más atento y aprenderá mejor.

El desayuno es la comida más importante del día, por eso para que el niño empiece el día de manera saludable y con toda la energía que necesita, ofrecerle, como desayuno una taza de leche o yogurt, frutas y cereales y pan con queso y dulce.

Es importante incluir algunos de estos **alimentos cada día**:

*Frutas y verduras de todo tipo y color.

*Lácteos (leche, yogur, quesos).

*Carnes rojas y blancas (siempre retirando la grasa visible).

*Variedad de cereales y legumbres.

*Es muy importante ofrecerles agua segura frecuentemente para que se mantenga bien hidratado.

Tener en cuenta que existen ciertos alimentos y bebidas que **NO son aconsejables** para que los niños consuman con mucha frecuencia:

*Fiambres, hamburguesas industriales, salchichas y otros embutidos.

*Bebidas azucaradas, jugos artificiales, jugos de soja.

- *Productos salados tipo copetín: papas fritas de bolsa, chizitos, palitos.
- *Alimentos fritos todos los días (se pueden dar frituras hasta dos veces por semana).
- *Golosinas en general.

Actividad física

La actividad física diaria es fundamental para que los niños crezcan más fuertes y con menos riesgos para su salud. Además, la práctica regular de ejercicio les garantiza un buen estado físico, un mejor descanso durante el sueño y el desarrollo de capacidades para enfrentar los desafíos físicos y emocionales.

Al mantenerse activo logran:

- *Músculos y huesos más fuertes.
- *Menor probabilidad de sobrepeso y diabetes.
- *Presión arterial y niveles de colesterol más bajos.

¿Cuánto ejercicio deben hacer?

Es recomendable que niños y niñas en edad escolar no permanezcan sentados frente a pantallas por periodos largos de tiempo, y que realicen al menos 1 hora o más de actividad física al día de intensidad moderada a elevada. Alentar a los niños a jugar y hacer actividades que los mantengan activo/a, como practicar deportes, bailes y andar en bicicleta.

Descanso

Es importante que se acuesten temprano y duerman entre 8 y 10 horas diarias. El descanso es fundamental para su salud. Un buen descanso ayuda a que tu hijo esté más atento y aprenda mejor.

Pediculosis

Es una enfermedad causada por unos insectos pequeños, aplanados y sin alas denominados piojos, que produce complicaciones dermatológicas en el cuero cabelludo, cabello y cabeza. Es muy común entre los niños, aunque puede afectar a

personas de cualquier edad.

Los piojos son parásitos que pasan del estado de ninfa o larva a piojo adulto en tres semanas. Suelen vivir alrededor de 30 días, y durante ese tiempo cada hembra es capaz de poner cerca de 200 huevos o liendres.

Cuando el piojo pica para alimentarse de sangre a través del cuero cabelludo, inyecta una toxina que es irritante y anticoagulante. El rascado provoca heridas en la piel de la cabeza que pueden a su vez

infectarse o generar problemas más serios.

Los piojos no son capaces de saltar ni volar. El contagio se produce mediante el contacto de una persona infectada con este parásito, o con algunos de sus elementos de uso personal donde se encuentra el parásito adulto (por ejemplo: peine, cepillo, vestimenta, almohada, etc.). Los piojos se trasladan a la cabeza o a la ropa de la otra persona y la infectan.

El síntoma más frecuente es la picazón en la nuca y detrás de las orejas. Para detectar la pediculosis en una persona, se debe revisar su cuero cabelludo, separando el cabello ordenadamente mechón por mechón, debajo de una buena luz (la ideal es la luz solar), en busca de insectos adultos o liendres.

Las liendres (huevos) tiene la forma de conitos invertidos perlados, de aproximadamente 5 mm de largo, color gris amarillento cuando tiene pocos días de vida, y marrón oscuro cuando están por incubar. Están muy adheridas al pelo (las hembras de los piojos las pegan a menos de un centímetro de la raíz del pelo). Por regla general, aquellas que se encuentran a más de 5cm del cuero cabelludo ya están vacías y toman un color blanquecino.

¿Cómo se trata?

Si se detectan piojos en un niño o adulto, es muy importante no utilizar sustancias peligrosas (como kerosén, insecticidas órgano-fosforados, etc.). Estos elementos pueden ser extremadamente tóxicos para la salud.

Lo ideal es la consulta con el pediatra o dermatólogo para que

sea él quien indique el tratamiento más adecuado para eliminar tanto a la población adulta de piojos como a su cría (huevos y larvas).

Debido a que los piojos en un ambiente adecuado de humedad y temperatura viven 48 horas, se aconseja:

- *Lavar la ropa usada en el día con agua caliente (guardapolvo, bufanda, camisas, etc.).

- *Pasar aspiradora en sillones, asientos de auto.

- *Cambiar la ropa de cama y lavarla con agua caliente.

- *Lavar los juguetes de uso diario.

- *Lavar con agua caliente los peines y cepillo de uso diario.

¿Se puede prevenir?

Para disminuir la probabilidad de reinfección, es necesario:

- *Revisar diariamente la cabeza de los niños y pasando el peine fino de metal.

- *Evitar compartir elementos que están en contacto con el pelo (hebillas, peines, vinchas, almohadas, abrigos).

- *La aplicación de vinagre sobre el cuero cabelludo no es tóxica y puede ser de utilidad ya que ayuda al desprendimiento de las liendres del pelo.

Fuente: Prensa Mendoza