

## Los consejos del pediatra para una vida escolar saludable

Sección: [Ciencia](#) · Fecha: octubre 6, 2014

*Una correcta actividad física, cuidar la alimentación, las horas de sueño y proteger la espalda, claves para preservar la salud y un buen crecimiento*



Los niños ya han vuelto al colegio. Pronto se cumplirá el primer mes de los 9 que cada curso los escolares entre 6 y 17 años –obligatoriamente– dedican a su paso por la escuela. Es el mejor momento para planificar una serie de normas y hábitos saludables para mejorar la vida futura.

Los especialistas de la Asociación Española de Pediatría (AEP) señalan que el reinicio del curso escolar “es un buen momento para implantar hábitos de vida saludables que se mantengan durante todo el año” y que de ese modo garanticen un buen crecimiento.

### ACTIVIDAD FÍSICA

“La actividad física se relaciona con un mejor rendimiento escolar y un mejor estado de ánimo de los niños”, señalan los expertos de la AEP, quienes recuerdan además que “el inicio de las clases y la vuelta a la rutina es un momento idóneo para incorporar hábitos sanos en la vida de los niños”.

El doctor Gerardo Rodríguez, coordinador del Grupo de trabajo de Actividad Física de la AEP, destaca que “una actividad física se relaciona con un mejor rendimiento escolar y con un mejor estado anímico de los niños, previene el sobrepeso y las enfermedades cardiometabólicas”.

### Nuestras ediciones en formo PDF

#### Más ediciones en el ARCHIVO PDF

#### Populares

#### Recientes

- 

**HISTERECTOMIA: LO QUE DEBE SABER**

[3/03/2009](#)
- 

“La menopausia quirúrgica tiene consecuencias hormonales y hasta hace poco, los ginecólogos no le dábamos importancia”

[30/09/2008](#)
- 

El embarazo en la perimenopausia supone un alto riesgo para el recién nacido

[16/03/2009](#)
- 

Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica: Cuando el aire no llega al pulmón

[9/12/2013](#)

Por eso el especialista recomienda "un mínimo de una hora diaria de actividad física moderada-intensa", es decir, adecuada para la edad y constitución física de cada niño, rasgos éstos que los padres deberán consultar con especialistas para programar mejor este tipo de actividades.

Las actividades extraescolares deportivas, los paseos en familia, las actividades al aire libre y reducir las horas de consumo de televisión son formas de aumentar la actividad física de manera divertida y amena, añade el especialista de la AEP, indicando 'trucos' para lograr estos fines.

### DORMIR LO QUE TOCA

El sueño y su higiene (orden, comodidad, disciplina) son elementos básicos del desarrollo de la salud y del rendimiento del niño. No se les puede permitir acostarse tarde y a horarios irregulares. Los niños en edad escolar deben dormir entre 9 y 11 horas como mínimo.

Está demostrado que una correcta higiene del sueño favorece el aprendizaje, la asimilación de experiencias y el crecimiento.

Añade el especialista: "Hay que acostumbrar a los niños a la rutina del sueño escolar lo antes posible" indica el Dr. Rodríguez.

Para que la adaptación sea progresiva, se recomienda que un par de semanas antes de volver al cole, se acostumbre a los niños a acostarse pronto y seguir los horarios escolares.

De hecho, muchos especialistas recomiendan que aún en verano se mantengan horarios fijos, aunque más relajados.

### LA ALIMENTACIÓN

Tras los hábitos alimenticios probablemente más relajados del verano, es importante volver a controlar de cerca la rutina alimentaria, aprovechando para ello el inicio del colegio. El desayuno es parte clave de la alimentación del niño. Debe cubrir el 25% de las necesidades calóricas diarias.

Niños en el aula bostezando, con problemas para concentrarse y con carencias en las actividades deportivas, pueden tener un problema nutricional, que no se solucionará con bollería industrial o embutidos grasos de baja calidad.

Un desayuno completo –explica el especialista de la AEP– debe incluir lácteos, cereales y fruta. Si el niño come en el colegio, se debe revisar el menú al comedor escolar para planificar las comidas de casa: "Hay que ser proactivos en la alimentación de nuestros hijos y saber qué comen".

El Dr. Rodríguez también recomienda dejar de lado la bollería industrial y "aprovechar a media mañana o la hora de la merienda para incluir fruta en la dieta en forma de piezas enteras, no de zumo". De esta manera se disfrutará de los beneficios de una alimentación equilibrada.

### MOCHILAS PELIGROSAS

La Organización Médica Colegial (OMC) y la Fundación Kovacs han puesto en marcha una nueva campaña con el objetivo de prevenir las dolencias en la espalda de los escolares y reducir su impacto durante su niñez y futura vida adulta.

Una parte de esta campaña se basa en corregir el excesivo peso del material escolar que los niños cargan diariamente, la incorrecta manera de transportarlo, o el mobiliario escolar inadecuado, también constituyen factores asociados a un mayor riesgo de sufrir dolor de espalda.

El presidente de la Fundación Kovacs destaca que "el peso de la mochila no debe superar el 10% del peso corporal del escolar, sin embargo, los datos disponibles reflejan que como mínimo un tercio de los escolares superan ese límite".

En este sentido, cuanto mayor sea el tiempo y peso de transporte de la cartera o mochila, y peor el estado muscular del niño, hay mayores posibilidades de padecer dolencias lumbares.



Les cervicals i les emocions – Programa de Salut i Força IB3 TV

6/10/2014



Los consejos del pediatra para una vida escolar saludable

6/10/2014



Salut sexual (III) – Programa de Salut i Força IB3 TV

3/10/2014



"Tras una adicción suelen existir situaciones angustiosas de la infancia que el terapeuta ha de detectar"

3/10/2014

## Etiquetas

adicción alergia alzheimer asma

Baleares cardiología cirugía

COMIB cooperación cáncer

deporte dermatología diabetes

digestología discapacidad dolor

enfermería envejecimiento estética

farmacia fibrosis quística fisioterapia

forense genética ginecología

Hospital infección infertilidad

investigación Mallorca Medicina

neurología nutrición odontología

oftalmología pediatría prevención

próstata psiquiatría salud sanidad

sexología tabaco traumatología

virus

## Nuestros patrocinadores





Estudios internacionales demuestran que los escolares que tienen taquillas en sus colegios padecen menos dolores de espalda, ya que no se ven obligados a transportar tanto peso de forma habitual.

Por ello, esta campaña recomienda a los pequeños no llevar más peso del necesario y si se dispone de taquilla en el colegio, usarla para no cargar innecesariamente la espalda.


Para llevar el material escolar, el Dr. Kovacs propone como alternativa a la mochila tradicional aquellas que tienen ruedas, para que la espalda no soporte el peso que los niños tienen que transportar a diario.

"Y si la mochila es de tirantes, lo mejor en edades tempranas es situarla relativamente baja, en la zona lumbar, tan cerca del cuerpo como sea posible, y sujeta con un cinturón de manera que no se bambolee".


## LA VUELTA AL COLE

Un otoño más, comienza el período escolar para los más pequeños y ello provoca que se disparen los contagios de virus y patologías relacionadas con la infancia. La mayoría de los casos se trata de procesos banales de los que los niños suelen recuperarse en tres o cuatro días y sirven para fortalecer el sistema inmune de los pequeños.


### CÓMO ACTUAR



**Buena alimentación**



**Acudir al pediatra**  
Evitar las urgencias para no congestionar el servicio



**No automedicarse**  
En la mayoría de los casos no usar antibióticos


### ALGUNAS PATOLOGÍAS INFANTILES

#### ANSIEDAD ENFERMIZA ANTE EL PRIMER DÍA DE COLEGIO

Aunque en la mayoría de los casos se trate de un berricho pasajero, pueden existir casos de ataques de ansiedad, aviso de un problema psicológico de cierta importancia.

- Causas**
  - Uno de los padres está ausente
  - Uno de los padres está enfermo de cierta gravedad
  - Temor de que algo grave pasará en su ausencia
- Síntomas**
  - Pueden estar acompañados con síntomas físicos
  - Dolor de cabeza
  - Dolor de tripa

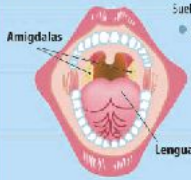

Si los padres permiten retrasar la incorporación del niño a la escuela, pueden agravar el problema. El temor que se prolonga su estancia en casa bajo los cuidados de la familia. Se incorporará al colegio con las clases ya comenzadas.



#### DOLOR DE GARGANTA



Suele provenir de una inflamación de las amígdalas por infecciones.

- Causas**
  - Puede tener diferentes orígenes
  - Si es un virus patógeno:
    - No usar antibióticos
    - Aplicar un tratamiento sintomático mediante analgésicos, antiinflamatorios y cuidados caseros
  - Si es una bacteria:
    - Fiebre mantenida superior a 38,5°C
    - Dolor intenso de ganglios del cuello

#### DOLOR DE OÍDO

- Causas**
  - Debido a un resaca o a una infección bacteriana, se produce un edema que obstruye la trompa de Eustaquio, que es la encargada del drenaje.
  - Presión del líquido que se acumula y afecta al tímpano y otras estructuras cercanas.
  - Irritación de los canales por uso de bacosticillos o introducción de objetos
- Qué hacer**
  - ✓ Mantener el ambiente húmedo
  - ✓ Aplicar compresas frías
  - ✓ Analgésico antiinflamatorio
  - ✓ Antihistamínicos
  - ✓ Descongestionantes

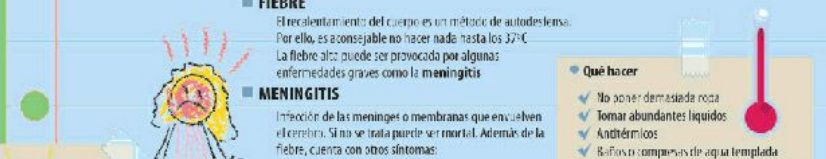
#### FIEBRE

El recalentamiento del cuerpo es un método de autodefensa. Por ello, es aconsejable no hacer nada hasta los 37°C. La fiebre alta puede ser provocada por algunas enfermedades graves como la meningitis.

#### MENINGITIS

Infección de las meninges o membranas que envuelven el cerebro. Si no se trata puede ser mortal. Además de la fiebre, cuenta con otros síntomas:

- Qué hacer**
  - ✓ No poner demasiada ropa
  - ✓ Tomar abundantes líquidos
  - ✓ Antitérmicos
  - ✓ Baños con compresas de agua templada



✓ Abatimiento  
 ✓ Exceso de sueño  
 ✓ Vómitos convulsivos y escopetazos  
 ✓ Rigidez en la nuca

✓ Nunca compresas de alcohol ni de agua fría

### LA TRIPLE VÍRICA: SARAMPiÓN, RUBÉOLA Y PAPERAS

Son infecciones producidas tres virus distintos que afectan principalmente a los niños. Normalmente no ofrecen complicaciones, pero a veces pueden complicarse y conllevar a situaciones graves.

✓ Se contagian por vía aérea y tardan entre una y dos semanas en iniciar los síntomas

- Sarampión**
  - Cuadro febril severo
  - Tos y mucosidad
  - Manchas por todo el cuerpo
  - A veces se complica con infecciones en el pulmón y en el sistema nervioso
- Rubeola**
  - Cuadro febril leve
  - Ganglios en el cuello
  - Manchas por todo el cuerpo no muy intensas
- Paperas**
  - Inflamación de las glándulas de la saliva
  - Puede complicarse en una meningitis de características benignas

### VARICELA

Infección viral muy contagiosa. Se transmite mediante pequeñas gotas o el líquido vesicular o secreciones respiratorias transportadas por el aire.

- Dolor de cabeza
- Fiebre
- Cansancio
- Manchas y ampollas que pican
- Falta de apetito

**Qué hacer**

- ✓ Analgésicos
- ✓ Antihistamínicos
- ✓ Cremas que calman el picor
- ✓ Compresas húmedas o los baños tibios para aliviar las heridas que se producen al rascar las ampollas y evitar posibles infecciones

### DECÁLOGO PARA LA VUELTA AL COLE SIN SOBRESALTOS

- Detección de enfermedades sensoriales.** Detectar un déficit visual o auditivo a tiempo puede ser clave para el desarrollo normalizado de un niño.
- Enfermedades crónicas.** La familia y el colegio deben prestar los apoyos suficientes para que el niño tenga la máxima autonomía personal.
- Fluoración.** La administración de flúor (F) disminuye el riesgo de caries al hacer más resistente el esmalte de los dientes.
- Hábitos saludables.** Es necesario enseñarles las costumbres de higiene personal lo antes posible para que sean autónomos.
- Maltrato escolar.** El colegio y la familia deben estimular el diálogo para anticiparse o reconocer el maltrato, fomentando la intolerancia de todos hacia cualquier tipo de violencia.
- Mochila.** Deben pesar menos del 10% del peso corporal del niño.
- Nutrición.** Es necesaria una dieta variada, sin excluir ningún grupo de alimentos. Un buen desayuno antes de ir al colegio y llevar para media mañana bocadillo pequeño o fruta.
- Piojos.** Es recomendable mirarle con detenimiento el cabello buscando las liendres (huevos del piojo) que son diminutos, blancos y están fuertemente adheridos al pelo.
- Trastornos psicológicos.** Es fundamental escuchar a los niños a portarse adecuadamente, con autoridad, respeto y cariño, marcándoles límites adecuados a cada edad.
- Vacunas.** Al cumplir 4 años y 14 años se les permiten días de inactividad. Llevar un niño al colegio sin vacunar en alguna enfermedad puede poner en peligro su salud y la de sus compañeros.

IARC / Salut i Força

Tags: [pediatría](#)

## Related Posts

[Asocian fumar moderadamente con el riesgo de muerte súbita en mujeres](#)



Las mujeres que fuman entre leve y moderadamente pueden ser significativamente más propensas que

[Les malalties infeccioses - Programa de Salut i Força IB3 TV](#)



Joan Calafat parla amb el Dr. Jordi De Otero, metge internista, sobre les malalties

## Deja un comentario

\* Tu dirección de correo electrónico no será publicada. Los campos necesarios están marcados

Nombre

\*

Correo electrónico

\*

Web

Comentario