



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 – ENERO DE 2011

“MI SALUD ES IMPORTANTE”

AUTORÍA ANA BELÉN PADILLA VALENZUELA
TEMÁTICA SALUD INFANTIL
ETAPA EDUCACIÓN INFANTIL

Resumen

La salud y la calidad de vida es algo muy importante para las personas, pero en este caso nos vamos a centrar en la salud de los niños y niñas, algo que atañe a las familias, profesionales y todas las personas cercanas a ellos.

Palabras clave

- Cuidados en casa y en la escuela.
- Consejos para tener en cuenta.
- Actuación ante accidentes cotidianos.
- Accidentes.

1. INTRODUCCIÓN

Hoy día, el papel de los profesionales sanitarios no es el mismo que el de hace unos años atrás. Anteriormente su papel se limitaba a curar las enfermedades, pero hoy día, además de curar las enfermedades busca una prevención de las mismas y promueve la salud, también prioridad de los profesionales sanitarios. Podríamos decir que el objetivo, tanto por parte de las familias como de los profesionales sanitarios es el de mejorar la calidad de vida de todos los niños y niñas.

Los profesionales sanitarios se convierten en emisores de la información mientras que la familia son los receptores, y al mismo tiempo, tanto la familia como los niños y niñas son los protagonistas de todo.

La continuidad de la atención es un factor entre muchos que no es solo responsabilidad de los profesionales de la salud, sino que implica a todos los profesionales de los diferentes campos que tengan cualquier relación con la infancia. Por ello, se le debe atender al niño desde diferentes niveles.

Un aspecto importante que cabe mencionar, son los niños con necesidades educativas especiales, por lo que podríamos generalizar el término y ampliarlo, por lo que hablaríamos a su vez de familias con necesidades especiales. Por ello, el punto de comienzo sería el de comunicar a las familias sobre ello y comenzar con el diagnóstico. A la hora de informar a los familiares de un niño con problemas, debemos crear y fomentar:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 – ENERO DE 2011

- Un clima y ambiente adecuado, se deberá realizar en una habitación donde la familia se sienta cómoda, elegir un sitio adecuado evitando interrupciones innecesarias, donde a los padres y madres se les garantice privacidad e intimidad.
- La actitud del profesional o los profesionales con respecto a los pacientes deberá ser buena y estar cuidada.
- Utilizar un lenguaje verbal y no verbal adecuado.

2. NOS CUIDAMOS DESDE LA ESCUELA Y NUESTRA CASA

Debemos tener en cuenta que en la etapa de la infancia hay una serie de necesidades y demandas de la salud, estas son:

- Mortalidad: Relacionada con la infancia hay un índice bajo de mortalidad infantil puesto que hay más probabilidad de que una persona muera por accidentes o no accidentes en otras etapas de su vida.
- Los problemas de morbilidad que podemos encontrar en niños y niñas de 3 a 6 años son de desarrollo madurativo y de efectos sensoriales, los relacionados con la visión y la audición entre otros.

El maltrato sería un gran problema a esta edad, por parte de familiares, instituciones o entre los iguales. Con ello no nos referimos solamente al maltrato físico, sino a las consecuencias que este puede conllevar después.

Hoy día en los colegios hay una serie de actividades dirigidas principalmente a la prevención de enfermedades, estamos hablando de la Educación para la Salud, promocionando con ello los docentes estilos de vida saludable referidos a la alimentación, al ejercicio físico y a la limpieza, entre ellas la bucodental. Y con ello conseguir una aproximación de participación comunitaria. Por lo que no sería una responsabilidad única de los docentes, también de las instituciones sanitarias y como no, de las familias.

Actualmente la atención al niño y la niña en el sistema educativo podríamos decir que se caracteriza por la dotación de recursos de carácter psicosocial y mayor atención de los alumnos y alumnas con necesidades especiales.

Cuando hablamos de cuidados de la salud no solo nos referimos a los profesionales sanitarios, también a las familias, amigos y compañeros. Por ello, la prevención y promoción de la salud se centra en el ámbito doméstico también, puesto que son los que toman decisiones acerca del servicio sanitario y son los que atienden a sus hijos e hijas cuando enferman. El hogar familiar sería donde el niño se va socializando en el terreno de la salud. Es pues, en este ámbito donde se prestan los cuidados necesarios como actividades normales, hablamos de la alimentación, de la higiene personal del niño y la niña y de los controles periódicos de salud.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 – ENERO DE 2011

Todos estos hechos relacionados con los cuidados de la salud de los niños y niñas que se producen en el hogar familiar es una carga que los padres asumen y deben asumir desde que los niños y niñas nacen. Esto se podría considerar en la mayoría de los casos como dedicación a los hijos e hijas del tiempo que antes se disponía para realizar otras cosas, asumidos generalmente por las madres, aunque digamos que, no es igual en todas las familias.

3. CONSEJOS A TENER EN CUENTA EN NIÑOS Y NIÑAS

Los consejos que a continuación se presentan son para facilitar la comprensión, el recuerdo y el cumplimiento de cada uno de ellos, con el objetivo de llevar a cabo una serie de normas detalladas y específicas relacionadas con la salud. Se presentan a continuación divididos en una serie de bloques, los cuales son:

a) Hábitos relacionados con la alimentación.

- Adquirir la costumbre de lavarse las manos antes de cada comida.
- Hacer de la comida un contacto familiar agradable.
- No reñir ni amenazar al niño o la niña durante la comida.
- Introducir alimentos de forma gradual para que pruebe nuevos sabores.
- Recompensar al niño por conductas adecuadas.
- Establecer horarios fijos de comidas.
- Mostrar indiferencia si el comportamiento no es el adecuado.
- Procurar que el tiempo que dure la comida sea entre 20 y 40 minutos, no menos de 20 porque no masticaría bien la comida, y no más de 40 minutos porque se alargaría demasiado.

Si los niños rechazan el alimento varias veces, o si su comportamiento no es el adecuado, la comida se llegaría a suspender sin más, y sin ofrecer otro tipo de comida.

b) La higiene.

Debemos favorecer la autonomía del niño todo lo posible, por lo que se lavará las manos él solo y se limpiará después de usar el retrete.

También debemos dejar a los niños y niñas que por el día jueguen y se manchen, ya que a estas edades poseen la necesidad de explorar y conocer su entorno, por lo que no nos debemos preocupar por ello.

c) Las horas de descanso.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 – ENERO DE 2011

Se recomienda que los niños y niñas mantengan el tiempo de sueño de la siesta hasta los 4 años aproximadamente, para que a partir de los 5 años tengan establecidas unas pautas de sueño.

d) Mantener los dientes limpios.

Los niños deberán mantener una higiene dental desde edades tempranas. Por ello es necesario que sobre los 2 años aproximadamente comiencen a cepillarse los dientes después de cada comida.

e) ¿Cómo usar el retrete?

- Los niños y niñas comienzan a tener un control de esfínteres sobre el año y los 5 años, y el entrenamiento de esto debemos iniciarlo entre los 18 meses y 2 años.
- Las primeras indicaciones las hace el niño o la niña cuando han mojado el pañal, más tarde se lo dice justo antes de orinarse pero ya es tarde, y finalmente se lo dice al mismo tiempo. En este momento es cuando se debería iniciar el control de esfínteres.
- Un error que muchas veces se comete es el de colocar el orinal en distintas habitaciones sin tener un lugar determinado, algo que no es aconsejable, puesto que el lugar idóneo para colocarlo es en el cuarto de aseo.
- La retirada del pañal deberá hacerse siguiendo una serie de pasos, se comenzará retirándolo durante el día, y se lo volveremos a colocar en el momento de la siesta y durante las noches. Y finalmente se lo retiraremos para siempre.
- Los niños y niñas deben tener el control urinario durante el día sobre los 3 años aproximadamente y por la noche sobre los 5 años.

f) Me visto solo.

Debemos intentar que el niño sea autónomo, esto quiere decir que debemos dejarlo que haga una serie de cosas como ponerse la ropa, aunque tarde mucho o se equivoque al colocarse las prendas. Debemos indicarle antes de que comience a ponerse la ropa como debe ir cada prenda (por ejemplo el zapato adecuado para cada pie) para que lo haga por sí mismo.

Alrededor de los 3 años el niño se viste solo.

g) La vida social y el desarrollo personal.

- En esta etapa el niño y la niña comienza a hablar, conforme vaya creciendo utilizará el lenguaje de forma más amplia y rica, donde los adultos que estemos alrededor formaremos parte indispensable en ello, pero a veces podemos caer en el error de ser permisivos cuando nos quiere pedir algo y no lo pronuncia bien o bien cuando directamente nos lo señala, sin darle la oportunidad de que nos lo vuelva a pedir de la forma correcta, pero para ello están los iguales, puesto que son más exigentes y tendrán entre ellos que esforzarse más para que sus propios amigos los comprendan.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 – ENERO DE 2011

- Los padres y madres deberán mantener unas normas claras y estables. Con claras nos referimos a que deberán estar adaptadas al nivel de los niños y niñas, y con estables a que no deberán cambiar dependiendo del estado de ánimo de los padres, puesto que en unas ocasiones se les riñe a los niños cuando tiene una respuesta o conducta adecuada, y otras veces esa misma situación da lugar a risas por parte de los adultos.
- Los niños y niñas suelen tener un predominio de un lado del cuerpo a partir de los 2 años, es decir, que comienzan a utilizar la mano derecha o la izquierda para realizar diferentes actividades como: comer, pintar o coger objetos. Pero este predominio de la utilización de una parte del cuerpo sobre la otra no se termina hasta los alcanzados 4 años aproximadamente, es decir, que unas veces utilizará la mano derecha para pintar y otras veces la izquierda. En cualquiera de los casos nunca debemos corregirle puesto que es algo normal hasta que el dominio de una parte tenga prioridad sobre la otra.
- Los padres y madres deben tener en cuenta que a veces miman y protegen de una forma muy excesiva a sus hijos e hijas, puesto que con ello y aunque no lo crean caen en el error de aislarlo y no dejar que se relacione con los demás. Todo ello por evitar que tropiecen en la calle o simplemente también evitar que tengan conflictos sentimentales con otros niños. Caen en un total error porque no saben que esto realmente ayuda al niño a crecer.
- En ocasiones los niños y niñas suelen negarse a realizar algunas actividades que le ordenan sus cuidadores, con estos casos los adultos deben intentar sugerirle las cosas, de manera que no es lo mismo para el receptor, en este caso el niño, recibir una orden “recoge los juguetes que vamos a comer” que recibir una sugerencia. El tono con el que le digamos las cosas también influirá en que haga caso o no. En este ejemplo anterior (recoge los juguetes que vamos a comer) estaría mejor que avisáramos a los pequeños un tiempo antes de que les queda poco tiempo para jugar porque la comida está casi preparada.

h) Uso moderado de las nuevas tecnologías.

- Actualmente, tanto los niños como las niñas utilizan demasiado los juegos tecnológicos, por lo que los juegos tradicionales se van perdiendo cada vez más y de manera considerable. Los padres y madres deben establecer un horario para el uso de estos juegos, de manera que el niño y la niña también dedique tiempo al juego colectivo con otros niños donde este se basa en utilizar el propio cuerpo, de esta manera también hacen ejercicio físico y tienen actividad, algo característico en estas edades.
- Otro aspecto a destacar en este apartado es el uso excesivo que también se hace de la televisión en casa, por lo que si una familia tiene la televisión de casa encendida durante todo el día y los propios padres y madres la utilizan muchísimo, los niños y niñas adquirirán esta costumbre en casa. Por lo que se debe hacer un uso moderado del televisor.

Será imprescindible que este permanezca apagado durante las horas de comida, permitiendo que la familia hable de cosas que han realizado durante el día, para así mantener un contacto oral.

Los programas que vea el niño o la niña deben estar adecuados a su edad y desarrollo, evitando que vean una serie de programas que no son adecuados ni aconsejables para ellos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 – ENERO DE 2011

Se debe evitar tener un televisor en la habitación del niño puesto que no se tendría el mismo control de los programas que puede ver.

4. ¿CÓMO ACTUAR ANTE INCIDENTES COTIDIANOS?

En ciertas ocasiones algún miembro de la familia se convierte en único socorrista cuando en casa se producen pequeños accidentes. Es necesario por ello conocer qué se debe hacer en esas emergencias. Para ello debemos tener un botiquín doméstico para utilizar si es necesario, por lo que:

- En botiquín deberá estar en lugar de la casa al que los niños y niñas no puedan acceder fácilmente.
- Los productos deberán tener las indicaciones oportunas para su correcto uso, y tener en cuenta la fecha de caducidad.
- El contenido que debe tener el botiquín será lo imprescindible, pero siempre en buenas condiciones.

Los instrumentos, materiales y fármacos que el botiquín deberá contener es:

- Tiritas.
- Esparadrapo.
- Vendas.
- Gasas estériles.
- Pinzas de curas.
- Tijeras.
- Termómetro.
- Imperdibles para sujetar vendajes.
- Agua oxigenada.
- Alcohol.
- Pomada para quemaduras.
- Pomada para picaduras.
- Espray para golpes.

Para realizar primeros auxilios o simplemente para prestar ayuda es necesario tener las manos limpias y si es posible utilizar jabón, así como los materiales a utilizar.

a) ¿Qué hacer ante heridas?

Cuando nos encontremos heridas superficiales debemos realizar un lavado a chorro con agua limpia y hacer curas con gasas y no algodón porque dejaría filamentos.

b) ¿Qué hacer ante fracturas?



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 – ENERO DE 2011

Mover al herido lo menos posible, con lo cual se inmovilizaría la fractura en el mismo lugar, y evitar que tenga golpes.

c) ¿Qué hacer ante quemaduras?

En el caso de que sean leves se debe poner la parte quemada al chorro de agua fría durante unos 5 o 10 minutos, y después poner una gasa impregnada con una pomada para quemaduras.

En el caso de que fuera grave se debe acudir al Servicio de Urgencias.

d) ¿Qué hacer ante picaduras?

En el caso de que haya aguijón clavado se deberá sacar con unas pinzas o alfiler, aplicar encima una pomada y en el caso de que haya múltiples picaduras se deberá acudir al médico.

5. ACCIDENTES

En la mayoría de los países los accidentes son causa de morbilidad, mortalidad e incapacidad, y en muchos casos se podrían haber evitado.

En nuestro país, la mayoría de accidentes en niños y niñas con más de un año son causa de mortalidad.

En España los accidentes están causados por:

- Accidentes de tráfico.
- Intoxicaciones.
- Caídas.
- Ahogamientos.
- Quemaduras.

Pero sin duda, el mayor número de accidentes se dan por los accidentes de tráfico.

Entre las causas que pueden provocar cada uno de ellos nos encontramos con:

- Los accidentes de tráfico:

En ocasiones olvidamos que para un niño de 5 a 6 años es muy complejo cruzar una calle, algo que para nosotros, los adultos, no. Por ello será necesario que se le repitan las explicaciones sobre el funcionamiento de los semáforos, cuando y como cruzar una calle, estar atentos al ruido del motor de los coches y las motos, etc.

Los padres y madres deberán aprovechar el camino de casa al colegio, entre otros, todos los días para promover la educación vial. Deben establecer normas para que los niños y las niñas las cumplan. Para ello deberán siempre hacer el mismo camino, para que los niños y las niñas lo aprendan bien.

En este camino, los niños deberán aprender bien:

C/ Recogidas Nº 45 - 6ºA 18005 Granada csifrevistad@gmail.com



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 – ENERO DE 2011

- Los semáforos que haya.
- Los pasos de peatones.

Para los niños y niñas que necesiten coger el autobús escolar deben:

- Subir y bajar en orden.
- No dar empujones.
- Ir sentados durante el trayecto.
- No molestar al conductor.
- No tirar papeles en el vehículo.
- Cuando se termina el trayecto no cruzar nunca por delante del autobús.

Cuando los niños vayan en coche:

- No deben ir nunca en el asiento delantero.
- Ir siempre en sillas adecuadas.
- Llevar siempre el cinturón de seguridad.
- Cerrar bien las puertas y ventanillas.
- Tener los seguros puestos.
- Enseñarles a bajar del coche por el lado correspondiente.
- No abrir el vehículo hasta que no esté totalmente parado.

Las intoxicaciones se suelen dar por:

- Mal uso de los medicamentos.
- Productos domésticos para la limpieza.
- Pilas.

Las caídas se producen por:

- Suelo resbaladizo.
- Cables demasiado largos.
- Juguetes desparramados.
- Alfombras que se deslizan.
- Utilización de sillas para coger algo.

Los ahogamientos se dan:

- En el baño por descuidos.
- En la piscina por no saber nadar.

Las quemaduras se producen:

- En la cocina por manipular utensilios calientes, mecheros o cerillas.
- En el baño por radiadores.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 – ENERO DE 2011

6. BIBLIOGRAFÍA

- Lobera, J. y Payá, M. (1988). *La salud familiar*. Madrid: Narcea.
- Martos García, R. (2005). *Fundamentos de la Educación para la Salud y la Atención Primaria*. Jaén: Lcalá.
- *Salud, Infancia, Adolescencia y Sociedad*. Sevilla: Asociación Española de Pediatría.

Autoría

- Nombre y Apellidos: ANA BELÉN PADILLA VALENZUELA
- Centro, localidad, provincia: CÓRDOBA
- E-mail: anabelenpadilla@gmail.com