



PREVENCIÓN de los

COMPORTAMIENTOS de RIESGO

El aprendizaje de los HÁBITOS y su repercusión en la ADOLESCENCIA

Inés HIDALGO VICARIO

Médico Pediatra Titular en el EAP “Barrio del Pilar” (Madrid) SERMAS.

Tutor Extrahospitalario en el programa docente de los residentes de pediatría en colaboración con el Hospital “La Paz” de Madrid

Fellow in Adolescent Medicine. Hospital de la Universidad de Stanford (California). Acreditación en Medicina del Adolescente por la Asociación Española de Pediatría.

Miembro de la Junta Directiva de la S.E.M.A. y de la Sociedad Española Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria (S.E.P.E.A.P).

APRENDIZAJE DE LOS HÁBITOS DE SALUD EN LA INFANCIA, Y SU REPERCUSIÓN EN LA ADOLESCENCIA Y EDAD ADULTA

M^a Inés Hidalgo (1). María Güemes (2)

1.- Pediatra. Centro de salud "Barrio del Pilar". SERMAS. Madrid

2.- Médico. Centro de salud "Barrio del Pilar". SERMAS. Madrid

INTRODUCCION

A lo largo del siglo XX, la esperanza de vida en EEUU pasó de 47 años a 78 años (1995); este cambio no se ha atribuido al efecto de los logros en cirugía, aplicaciones del laser, o el conocimiento del ADN, sino a la potabilización de las aguas, la higiene personal y ambiental, la mejora de las disponibilidad de alimentos y nutrición, las vacunas y la modificación de los hábitos generales de la población. Es decir, cosas simples son determinantes de logros muy importantes.

La infancia y adolescencia constituyen un **subgrupo poblacional muy importante desde la perspectiva de salud pública**, porque su estado de salud, su comportamiento y sus hábitos actuales, tendrán una enorme repercusión en su estilo de vida y salud futura.

Las enfermedades infecciosas así como las malnutriciones graves han ido disminuyendo durante los últimos años en los niños y adolescentes españoles, aunque estos se encuentran expuestos a muchos riesgos como son: la violencia, los accidentes, el sedentarismo, los conflictos familiares y escolares, al tabaco, alcohol, y otras drogas, conductas sexuales arriesgadas, hábitos nutricionales alterados, y trastornos psiquiátricos entre otras. La mayoría de estos riesgos se pueden prevenir.

Se ha demostrado que determinadas enfermedades del adulto, como las enfermedades cardiovasculares (ECV) (primera causa de muerte en el mundo), obesidad, diabetes, dislipemias, hipertensión, o determinados cánceres que se acompañan de alta mortalidad en este periodo de la vida, pueden prevenirse cuando aún se es niño. Es decir, **promover un niño sano, es el fundamento para lograr un adulto más sano.**

En la mayoría de las enfermedades como en las ECV, La carga genética juega un importante papel en la situación de salud o enfermedad teniendo en cuenta que *"la enfermedad no la tiene quien quiere sino quien puede"*. A la predisposición genética, se añaden factores de riesgo no modificables (edad, sexo); mientras que otros son modificables (tipo de dieta, sal excesiva, obesidad, niveles elevados de colesterol, presión arterial, actividad física, habito de beber y fumar, patrones de comportamiento (horas de TV, videojuegos), exposición ambiental, y factores psicosociales (bajo nivel cultural, estructura social deficiente, o el limitado acceso a los servicios sanitarios).

Por todo ello, es necesario actuar de forma eficaz, identificando los factores de riesgo, y realizando una adecuada educación sanitaria promoviendo hábitos de

vida saludables desde la infancia temprana, de esta forma se evitaran enfermedades y graves repercusiones en la salud del adolescente y del adulto.

CONCEPTO DE SALUD, APRENDIZAJE, HABITOS DE SALUD

El concepto de salud ha ido evolucionando en los últimos años así la OMS la definía:

- En 1946 como la ausencia de enfermedad contemplando solo el aspecto físico/biológico,
- En 1976 como un estado de completo bienestar físico, mental y social que apuntaba ya hacia una salud integral
- y en 1985 como “la capacidad de desarrollar el propio potencial personal y responder de forma positiva a los retos del ambiente”

Aprendizaje es el proceso de adquirir conocimientos, habilidades, actitudes o valores, a través del estudio, la experiencia o la enseñanza.

Se entiende **por hábito** la predisposición a obrar de una determinada manera adquirida por la repetición de una conducta, y termina por convertirse en una posesión permanente del individuo que lo ha adquirido,

La conformación y aprendizaje de los hábitos de salud se produce en la niñez y perdurarán en la adolescencia y edad adulta por lo que el impacto de la promoción de un estilo de vida sano se debe iniciar tempranamente. Es más fácil promover la adquisición de hábitos alimentarios y estilos de vida más saludables durante la etapa infantil que modificar hábitos establecidos durante la adolescencia y la vida adulta.

El aprendizaje está influido por la familia (los padres son el ejemplo a imitar). También es muy importante la labor de la escuela, los compañeros y de la sociedad en general

Se debe resaltar el concepto de **salud integral**, cuyo objetivo es que se puedan desarrollar todas las capacidades físicas- biológicas (alimentación, ejercicio, higiene, ritmos de vida en la escuela/trabajo, sueño, y ocio) psicológicas, afectivas e intelectuales así como reducir las situaciones y conductas de riesgo. A continuación se exponer los diferentes aspectos.

ALIMENTACIÓN - NUTRICIÓN

La alimentación consiste en proporcionar al cuerpo los alimentos (sólidos o líquidos) que se han seleccionado y preparado previamente. **La nutrición** consiste en obtener los nutrientes que hay en los alimentos, mediante un conjunto de procesos físicos y químicos, y hacerlos llegar a todas las células, para que éstas puedan funcionar.

Alimentación y nutrición son dos conceptos muy relacionados pero distintos: Una persona puede estar suficientemente alimentada si ha comido bastantes alimentos, pero puede estar mal nutrida si con esos alimentos no ha tomado todos los tipos de nutrientes que necesitan sus células para poder vivir y funcionar

correctamente. Si esto no es así, se pueden producir desequilibrios que afectan a la salud.

Algunos nutrientes los necesitamos en grandes cantidades y se llaman **macronutrientes** (proteínas, hidratos de carbono y grasas). De otros sólo necesitamos cantidades muy pequeñas al día, son los **micronutrientes** (vitaminas y minerales). También, está el agua que es imprescindible para mantenernos vivos y que también conseguimos a través de los alimentos, sólidos o líquidos. Además, existen en los alimentos otros componentes que no son nutrientes pero que pueden desempeñar funciones importantes en la prevención de enfermedades muy gr ECV y el cáncer: son los **componentes no nutritivos de interés nutricional** (ej. Fibra,). No existe ningún alimento que tenga todos los nutrientes en la cantidad que se necesita, así que para cubrir todas nuestras necesidades hay que comer de todo y combinarlos correctamente a la hora de elaborar nuestra dieta. **Necesitamos una dieta equilibrada** (entre ingesta y gasto) **y variada** (todo tipo de alimentos)

NECESIDADES NUTRICIONALES

LA ENERGÍA. El organismo la extrae de los alimentos, a partir de algunos de sus componentes, cuando los absorbe y transforma químicamente, (metaboliza). La obtención de energía se realiza a partir de los macronutrientes. Si no se cubren las necesidades de energía, las funciones metabólicas no se realizan de un modo eficiente.

Los aportes de energía (calorías) deben cubrir los gastos energéticos del organismo, ligados al - mantenimiento de las funciones vitales en condiciones de reposo (circulación sanguínea, respiración, digestión, etc.). -de crecimiento y los ligados a la actividad física

Entre el 50-60% del aporte energético debe provenir de los **HIDRATOS DE CARBONO**. En el lactante, el principal hidrato de carbono es la lactosa. En edades posteriores, se recomienda el consumo de hidratos de carbono complejos, de absorción lenta (vegetales, cereales, pan, pastas, arroz y frutas frescas), y la reducción del aporte de los simples, de absorción rápida (mono- disacáridos que se encuentran en mermelada, miel, y los dulces).

La **fibra** está compuesta por carbohidratos complejos no digeribles que influyen en el control de la saciedad, regula el ritmo intestinal, disminuye la absorción intestinal de colesterol y aumenta su excreción (hipocolesteremiante). Tiene un efecto bifidogénico, por servir de alimento a la flora intestinal beneficiosa y parece disminuir la incidencia de ECV y de cánceres como el de colon, mama, ovario, riñón o linfomas. Alimentos que aportan fibra: cereales integrales, legumbres, verduras, ensaladas, frutas y frutos secos

GRASAS. Es la fuente cuantitativamente más importante de energía, además, constituye la forma de almacenamiento de la energía en nuestro cuerpo, sirve de vehículo de varias vitaminas liposolubles (A, D, E y K), contribuye a dar sensación de saciedad y es uno de los principales responsables del sabor y el olor de los alimentos. El aporte debe ser del 30-35% de las calorías.

Hay 2 tipos de grasa:

- **Saturada** es sólida y se encuentra en productos de origen animal: carnes, mantequilla, manteca, y también en los aceites vegetales como palma, coco y frituras realizadas con ellos (bollos, patatas fritas...)
- **Insaturada** líquida, se encuentra en aceites vegetales (W6) oliva, girasol, frutos secos, y también en los pescados azules (W3) El aceite de oliva disminuye el colesterol.
- Para nuestra salud es mejor tomar más grasas insaturadas que saturadas (más pescado que carne) y utilizar aceites de oliva y girasol para cocinar y aliñar la comida.

LAS PROTEÍNAS son necesarias para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de los tejidos, y participan en casi todos los procesos metabólicos del organismo. Tienen una función importante en los mecanismos de defensa contra las infecciones

Para una dieta equilibrada, es necesario que el **12-15% de las calorías** procedan de las proteínas. Los alimentos más ricos son las carnes, los huevos, los pescados y los lácteos. También son fuentes notables de proteínas las legumbres, los cereales y los frutos secos

LAS VITAMINAS aunque nuestro organismo los necesita en poca cantidad, son imprescindibles. Casi todos los alimentos contienen alguna vitamina, pero los que tienen más son las frutas, las verduras y las legumbres.

LOS MINERALES también se necesitan en pequeñas cantidades, y son reguladores, que facilitan y controlan las diversas funciones del organismo.

En la infancia y adolescencia, no son necesarios suplementos de vitaminas y minerales, sino solamente realizar una dieta variada y equilibrada.

FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

1.-EL AUMENTO DE LAS NECESIDADES NUTRICIONALES por el crecimiento y desarrollo que habrán de aportarse.

2.- LA ADOPCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS ANÓMALOS

- Entre el 30-50% de los niños y adolescentes **no desayuna**, o lo hace de forma irregular e insuficiente, llegando a presentar más dificultades en el aprendizaje y en el rendimiento escolar; en otros casos, la cena es la comida omitida.
- **Las comidas fuera de casa**, muchas veces basadas en la denominada *comida rápida*, pueden formar parte de su estilo de vida. Su repercusión sobre el estado nutricional depende de la frecuencia de uso. Contiene un elevado aporte calórico, exceso de grasa saturada, azúcares refinados y sodio, y bajo aporte de fibra, vitaminas y minerales.
- Comer entre comidas principales (**el picoteo**) ocasiona una disminución del apetito; además, los aperitivos consumidos (galletas, dulces, helados, frutos secos, chocolates...) tienen también bajo valor nutritivo pero alto valor calórico, lo que favorece la obesidad.
- En otros casos, se adoptan dietas **hipocalóricas para reducir el peso corporal**; (macrobióticas, vegetarianas) que pueden conducir a déficits
- **Disminución del consumo de leche y derivados** y el aumento de bebidas azucaradas como los refrescos.

- **Consumo de alimentos con efectos carcinogénicos.** Se producen sustancias tóxicas en el caso de un alto consumo proteico; el consumo alto de grasas tiene un efecto tóxico directo sobre la mucosa intestinal. Diversos cánceres (mama, próstata, ovario, colon y recto) se han asociado con la obesidad.

3.- APARICIÓN DE SITUACIONES DE RIESGO.

- **El aumento de la actividad física**, variable según el sexo y el estirón puberal.
- **-Consumo de tóxicos** como el tabaco, alcohol aumentan las necesidades de vitaminas y contribuyen al aumento del colesterol
- **-El consumo de anabolizantes** (adolescentes) está asociado en ocasiones a la práctica de ejercicio, y puede conllevar la detención del crecimiento si se produce antes de alcanzar la madurez ósea, así como alteraciones de la función sexual.
- **La pobreza y la inmigración** llevan en algunos casos asociados una mayor incidencia de infecciones e infestaciones.
- **La presencia de enfermedades crónicas** aumentan los requisitos nutricionales

SITUACION ACTUAL Y PROBLEMAS QUE SE PREVIENEN

Estudios realizados en nuestro país en los últimos años demuestran que el aporte energético de la ingesta en niños y adolescentes es ligeramente inferior a las recomendaciones establecidas. Además, existe un **desequilibrio en la proporción de principios inmediatos**: la energía procedente de los lípidos y proteínas es muy superior a la recomendada, mientras que el aporte de hidratos de carbono es bajo. Se ha observado un bajo aporte de calcio, hierro, zinc, magnesio, ácido fólico y vitamina B₆. Se sabe que hay enfermedades que aparecen en la segunda mitad de la vida que dependen en buena medida de la alimentación que se ha seguido durante la primera, es decir, en la infancia, la adolescencia y la juventud.

1.- LA OBESIDAD. En España, la prevalencia ha ido aumentando en los últimos años el estudio nutricional PAIDOS'84 observo en niños de 6 a 12 años de diferentes zonas de la geografía española una prevalencia global de obesidad para ambos sexos del **4,9%**. Posteriormente el estudio Enkid (1998-2000) observó una prevalencia de obesidad en población infantil-juvenil (2-24 años) del **13,9%**,

La obesidad se ha convertido en un grave problema de salud pública, por su alcance epidémico, su tendencia a la cronicidad y sus grave repercusiones médicas y sociales.

Los niños obesos tienen un mayor riesgo de presentar obesidad en la edad adulta e HTA, aterosclerosis, cardiopatía, diabetes, problemas óseos, litiasis biliar, artrosis, además de un aumento de problemas psiquiátricos (disminución de la autoestima, ansiedad, depresión) y problemas sociales.

La prevención es esencial: educación alimentaria, práctica deportiva y detección precoz de los aumentos exagerados de peso. Las dietas restrictivas como única medida, son muy peligrosas ya que pueden conducir a un trastorno del comportamiento alimentario (TCA).

2.- Bajo el término de **TRASTORNOS DEL COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO** se agrupan varias enfermedades de graves repercusiones médicas, inicio habitual en la pre y adolescencia, y rasgos característicos: hábitos dietéticos disfuncionales, alteración de la imagen corporal, cambios en el peso y consecuencias graves de

afectación de diferentes órganos y sistemas. Las consecuencias para el futuro pueden ser muy graves

Es esencial dar pautas alimenticias correctas, ejercicio físico, enseñar a valorar los mensajes de los medios de comunicación y cuidar la autoestima.

3.- ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

En España, la enfermedad cardiovascular sigue siendo la primera causa de muerte. Los estudios epidemiológicos demuestran la relación directa entre dieta, valores plasmáticos de lípidos (**Hiperlipemia**) y **ateriosclerosis**.

Los factores más implicados son: la grasa saturada, y el colesterol de la dieta, aunque también influye otros factores, como la HTA, la diabetes mellitus, el consumo de tabaco y el estrés, entre otros.

Su prevención comienza en la infancia y adolescencia con una alimentación baja en colesterol y grasa saturada y rica en vitaminas, minerales, fibra, ejercicio, y consejo antitabaco. Algunos alimentos, tomados habitualmente por los niños y jóvenes, como golosinas y *snacks* (chucherías) son muy ricos en grasa saturada y colesterol

4.- HIPERTENSIÓN

La prevalencia de la hipertensión en la infancia y adolescencia se sitúa entre el 1-3%. Los valores de tensión arterial tienden a mantenerse en la edad infantojuvenil, pero no son buenos predictores de las cifras que se alcanzarán en la edad adulta.

Entre un 10% y un 20% de la población adulta es hipertensa. La hipertensión se relaciona con la ingesta de sodio, aunque se sabe la influencia de los factores genéticos. Se suele asociar también a otros factores de riesgo como la hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia, diabetes mellitus, obesidad y enfermedad cardiovascular

La estrategia es poblacional (programas educativos en la escuela), e individual: adquisición de conocimientos, actitudes y habilidades sociales, para mejorar las conductas de riesgo cardiovascular (dieta, tabaco, peso y actividad física)

5.- NEOPLASIAS

En los países industrializados el cáncer causa el 25% de las muertes, y se considera que el 40% de los cánceres en hombres y el 60% en las mujeres pueden atribuirse a la dieta.

Los cánceres de mama, colon y próstata, respiratorios y digestivos son más frecuentes en los países desarrollados. El riesgo de su aparición se ha relacionado fundamentalmente con el consumo de grasa saturada y con el consumo de carne y derivados.

Las dietas ricas en frutas frescas y vegetales (fundamentalmente vegetales crudos) son protectoras contra diversas neoplasias: contienen sustancias con efecto antitumoral, como algunas vitaminas, (betacaroteno, vitamina C, vitamina E), la fibra, minerales (Se) y otras sustancias

6.- DIABETES MELLITUS TIPO 2

La diabetes mellitus tipo 2 o no insulino dependiente, es el subtipo más frecuente de diabetes (80% de todos los casos) y su prevalencia es del 3-5% de la población.

En los países en desarrollo se está observando un incremento notable en su prevalencia coincidiendo con la modernización y los nuevos estilos de vida que conducen a la obesidad (relación directa con la diabetes).

Estudios confirman que se podría prevenir el 64% (en hombres) y el 74% (en mujeres) de la diabetes existente en el mundo, si la población no llegara a ser obesa. Se debe evitar el consumo de dulces y aumentar del aporte de fibra

7.- ENFERMEDADES ESQUELÉTICAS

El no haber adquirido una adecuada masa ósea en la infancia y adolescencia (ingestas de calcio deficitarias) favorece la osteoporosis a partir de los 40 años y sus problemas. La mejor prevención es la ingesta óptima de calcio (1.200 mg/día) durante el crecimiento preadolescencia así como el ejercicio físico.

8.- ENFERMEDAD ORAL (caries)

La caries dental es la enfermedad más frecuente en los países desarrollados, pues afecta a un 80% de la población escolar. La fermentación bacteriana de los azúcares presentes en los alimentos genera ácidos que producen una desmineralización progresiva del esmalte dentario y conduce a la caries y a las enfermedades periodontales. Hay un paralelismo clarísimo entre el consumo de azúcar y la incidencia de caries

9.- MALFORMACIONES CONGÉNITAS

Estudios recientes han mostrado una reducción de un 50% de los defectos del tubo neural del RN cuando la dieta de la embarazada se suplementa con ácido fólico. También puede disminuir la incidencia de otras malformaciones congénitas, como las ECV, los defectos del tracto urinario, o las deficiencias congénitas de extremidades.

10.- ALERGIAS ALIMENTARIAS

Aunque no están en relación directa con los hábitos alimentarios, su aumento justifica su mención. La incidencia de alergia alimentaria es de un 0,3-20% en niños y 1-3% en adultos. Los síntomas son: dificultad respiratoria, eritemas, náuseas, vómitos, diarrea...

La alergia es más frecuente en la infancia debido a la inmadurez del tracto digestivo. Es importante una adecuada introducción de la alimentación complementaria en los lactantes y fomentar la **Lactancia Materna** dada la gran cantidad de ventajas que tiene.

Los alimentos que pueden desencadenar alergia con más frecuencia son: leche, huevos, trigo, pescado, chocolate, fresas y naranjas. El tratamiento es evitar el alimento. Si hay antecedentes genéticos es mejor prevenir retrasando la introducción del posible alérgeno.

RECOMENDACION NUTRICIONAL

Se debe aportar una dieta con una proporción correcta entre los principios inmediatos (30-35% de calorías en forma de grasa, 50-60% carbohidratos, y 10-15% proteínas) y adecuada **distribución a lo largo del día**.

Es necesario fomentar un **buen desayuno** (25% del ingreso energético diario) para mantener una buena actividad intelectual y física; no hacer una comida copiosa para evitar la somnolencia postprandial (30%); recomendar una merienda

equilibrada, evitando los picoteos y calorías vacías (15-20%); y una cena con el 25-30% del ingreso energético diario. Se evitará las ingestas entre horas.

Se debe **moderar el consumo de proteínas**, y procurar que tengan origen tanto vegetal como animal. Se aconsejan carnes poco grasas (vaca, pollo, ternera), y el consumo de pescado rico en grasa poliinsaturada; se desaconseja el consumo de la grasa visible (saturada) de las carnes. Se debe potenciar el consumo de aceite de oliva. Los carbohidratos se deben dar en su forma compleja (cereales, tubérculos, legumbres y frutas); así también se asegurará un adecuado aporte de fibra.

En el desayuno, se debe incluir al menos un producto lácteo un cereal y una fruta o zumo natural. En las comidas, se deben favorecer legumbres, pescados y cereales así como ensaladas y verduras adaptados a sus gustos;; hay que favorecer usar pan integral, y beber agua y zumos naturales, sobre bebidas manufacturadas ricas en azúcares aditivos y fósforo. En los refrigerios, los frutos secos, colines y palomitas de maíz son más saludables que la bollería industrial, los dulces y fritos, que deben restringirse. En la cena, es recomendable incluir hidratos de carbono complejos, teniendo en cuenta el periodo prolongado de ayuno durante la noche.

La forma más adecuada de cubrir las necesidades de vitaminas y minerales es con una dieta variada y equilibrada. Se fomentarán hábitos de vida saludables, con ejercicio físico habitual, y se evitarán tóxicos como el tabaco y el alcohol.

Guía pirámide de alimentos En 1992, el Departamento de Agricultura de EEUU publicó una guía para poder relacionar los aspectos cualitativos de los grupos de alimentos con aspectos cuantitativos referidos al número de raciones (porciones) que tienen que ser consumidos para cumplir las recomendaciones. Esta guía se estructura en forma de una pirámide. Se aprecian los 5 grupos de alimentos en los tres niveles más bajos de la pirámide; como el contenido en nutrientes es diferente, los alimentos de un grupo no pueden reemplazar a los de otro, sino que todos son necesarios para conseguir un buen estado de salud. En la punta, están las grasas, aceites, azúcares y pastelería, que no se consideran grupo mayor y hay que darlos de forma restringida.

Es necesario consumir diariamente el mínimo de las porciones de los 5 grupos, el número específico depende de la cantidad de energía requerida por cada individuo que está relacionada con la edad, sexo, estado de salud y nivel de actividad. En la figura 1 y tabla I y II pueden verse la pirámide de la alimentación saludable, el tamaño de las raciones y las recomendaciones para la edad escolar.

Es importante **acabar con los MITOS** que todavía existen respecto a la alimentación:

- Sobrevalorar los caldos cuando estos apenas llevan proteínas ya que éstas por el calor se coagulan y se quedan en la carne hervida.
- Considerar que “el alcohol abre el apetito”, cuando en realidad sus efectos perjudiciales superan con mucho su aporte nutricional.
- Sobrestimar el valor nutritivo de determinados productos como la soja, el polen, las algas, cuando en gran parte, se consumen por moda y sus nutrientes se pueden encontrar en otros productos.
- Considerar que los productos congelados tienen menos valor nutritivo que los frescos, cuando en realidad tienen el mismo.
- Pensar que “los niños y los ancianos deben comer sobre todo carne y pescado”, cuando realmente se debe comer de todo y a todas las edades.

- Que no es igual tomar queso que leche, cuando en realidad tiene valores nutritivos similares y se deben alternar.
- Pensar que el huevo en crudo alimenta más que el huevo cocido, cuando realmente es lo contrario.

ACTIVIDAD FÍSICA/DEPORTE

En las últimas décadas asistimos a un cambio en el concepto de deporte. En la actualidad la “actividad deportiva” se relaciona con el concepto “salud”. Del entrenamiento deportivo como algo necesario para conseguir velocidad y fuerza muscular, se ha pasado a la búsqueda de los beneficios asociados a una práctica deportiva moderada, como medio de mejorar la resistencia cardiovascular y la flexibilidad, junto con una mejoría del bienestar emocional y la prevención de enfermedades y problemas futuros. La actividad física habitual debería convertirse en un componente más de un estilo de vida saludable, dado que este hábito en la edad adulta parece guardar relación con el nivel de ejercicio practicado en la infancia y adolescencia.

El estudio AVENA en los adolescentes españoles ha establecido su baja condición física. La práctica deportiva tiende a decaer con la edad, habiendo disminuido en la última década, estando más extendida entre los chicos (71%) que entre las chicas (47%)

PROBLEMAS QUE SE PREVIENEN

El ejercicio físico regular produce **importantes ventajas para la salud**, incluyendo la formación y mantenimiento del sistema óseo, el mantenimiento de la flexibilidad muscular, un mejor control del peso con la consiguiente disminución de la grasa corporal y sobre todo, que retrasa /previene la aparición de enfermedades y problemas graves como:

- Cardiopatía isquémica, Hipertensión arterial, Diabetes mellitus tipo 2, osteoporosis, obesidad, Hipercolesterolemia, alteraciones afectivas, y mejora la autoestima.
- También previene el consumo de drogas, tanto de las socialmente admitidas (tabaco y alcohol), como de las rechazadas, como cannabis, cocaína, o heroína.
- Parece que aumenta la longevidad, de forma que las personas físicamente activas viven alrededor de dos años más que las que no practican ningún ejercicio

RECOMENDACIÓN

- Todos los niños y adolescentes así como los padres deben ser informados sobre los beneficios del ejercicio físico y animarles a practicarlo regularmente.
- El ejercicio físico debe realizarse en su sentido más lúdico y no únicamente como competición. La competición, sobre todo en deportes individuales puede acarrear desanimo y rechazo de la práctica deportiva, por lo que se aconsejará aquellos deportes que tengan probabilidades de continuar practicándolos. A menudo los padres estimulan el instinto competitivo y están sembrando futuras frustraciones
- Se debe estimular deportes de base aeróbica (correr, nadar, montar en bicicleta, baloncesto, tenis...) donde estén implicados grandes grupos musculares.
- Se insistirá en medidas de seguridad (cascos, protectores) en los deportes que lo requieran. Se aconsejará un calentamiento previo como mejor medida para evitar

las lesiones deportivas. Así mismo, se darán algunos consejos para el tratamiento inicial de las lesiones más frecuentes (aplicación de hielo en los traumatismos y sobrecargas musculares y reposo). y al finalizar la misma realizar relajación y estiramientos

- Se aconsejará ejercicio físico diario, duramente un periodo de hora y media de intensidad moderada. Empezar a beber antes de que aparezca la sed.
- La actividad deportiva debe contribuir al desarrollo integral del niño. Si se decanta por un deporte especializado, hay que complementarlo con otras actividades que neutralicen los efectos de una especialización y que contribuyan a evitar desequilibrios y asimetrías físicas. La natación es un complemento ideal para otras actividades.
- Los suplementos de vitaminas, hierro, carnitina, ginseng, u otros no están indicados cuando la dieta se considera adecuada y variada. Explicar los peligros del uso de esteroides anabolizantes para potenciar la actividad física. Evitar tabaco, alcohol y drogas que empeoran el rendimiento

HABITOS DE HIGIENE

Cuando hablamos de buenos hábitos de higiene, no nos referimos a que el niño esté siempre impecable, sino a enseñarle que hay ocasiones como cuando juega en el parque, utiliza pinturas o va de excursión al campo en las que ensuciarse es aceptable y, que hay otras ocasiones, cuando va al colegio, reuniones familiares o cuando sale de paseo que tendrá que estar limpio y aseado.

Higiene general. Existen dos prejuicios que convendría desmitificar: Las niñas durante la menstruación deben ducharse diariamente (no es cierto que se corte la regla). Cuando se tienen determinadas enfermedades con fiebre (gripe, resfriados...) conviene bañarse para eliminar la sudoración y permitir una mejor transpiración de la piel. Deben lavarse las manos antes y después de comer, y es fundamental tras ir al retrete. Los genitales en las niñas deben lavarse de delante hacia atrás para no arrastrar restos de heces y evitar infecciones urinarias y vaginales. Los niños deben bajar la piel del prepucio y limpiar el glande. Las uñas de los pies al igual que las de las manos, se cortarán frecuentemente y en línea recta para evitar infecciones.

Higiene bucal. Los dientes sirven para masticar los alimentos, forman parte del aspecto de la cara y también son útiles para hablar normalmente. Algunos sonidos sólo pueden producirse con la ayuda de los dientes.

La caries dental como ya se ha explicado es la enfermedad más importante y frecuente de los dientes. Sus causas son el azúcar y la placa bacteriana (capa de bacterias casi invisible que se forma en los dientes al depositarse los restos de comida). La prevención consiste en reducir el consumo de azúcar refinado, correcto cepillado de los dientes, el flúor, y el control por el dentista. Es importante evitar en el niño un excesivo gusto por las cosas dulces (evitar endulzar los chupetes con azúcar, miel o leche condensada).

Higiene postural. El dolor de espalda tiene gran trascendencia y frecuencia en nuestra sociedad, y está relacionada con las actitudes y hábitos posturales erróneos de los escolares. Es importante la adaptación del mobiliario escolar a los alumnos teniendo en cuenta su talla, evitar las malas posturas ya que puede producir daños

a veces irreparables en el aparato locomotor. Evitar también el gran peso que transportan a diario en sus mochilas, carteras y carritos.

PROBLEMAS QUE SE PREVIENEN

La adquisición de buenos hábitos higiénicos es fundamental para **evitar infecciones, y enfermedades y, para facilitar la integración social del niño**. Cuando comienzan a hacer amigos, los que poseen un aspecto sucio o malos olores son rechazados.

RECOMENDACIONES

Desde pequeños debemos crearle éstos hábitos, enseñándoles poco a poco cómo deben lavarse e incorporando el aseo personal a su rutina diaria. Para ello, hemos de **enseñarle con el ejemplo** (que nada más levantarse tendrá que asearse, que después de cada comida habrá de cepillarse los dientes y que antes de comer tiene que lavarse las manos), y **con paciencia**, facilitando que las cosas estén a su alcance. Ej. tener una banqueta en el cuarto de baño para que llegue al lavabo, y acompañado por un adulto cuando la use. Al principio, cuando son pequeños y están empezando a aprender los hábitos de higiene, es fundamental **que los elogiemos cuando lo hagan correctamente** o sin necesidad de que nosotros se lo indiquemos, de esta forma estaremos reforzando esa conducta. Observaremos cómo cuando logra incorporar estos hábitos a su vida cotidiana, desarrolla un **sentimiento de satisfacción, independencia y de bienestar**. Padres y educadores tienen un papel fundamental en la adquisición de estos hábitos.

HÁBITOS “HIGIÉNICO-SANITARIOS”:

No se debe estar preocupado ni obsesionado con la salud y las enfermedades, pero sí es importante seguir unas pautas para prevenir problemas:

- Acudir al médico cuando observemos que algo no marcha bien.
- Hacer las **revisiones ordinarias** (control del niño sano) para prevenir aparición de problemas, y el seguimiento si hay problemas)
- Seguir el **calendario vacunal**. Esto es fundamental para evitar enfermedades, epidemias y contagios. Explicarles a los niños de forma sencilla las ventajas de la vacuna
- Evitar decir a los niños cosas como: “si te portas mal, si no comes,... te llevaré al médico a que te pinche”. En la edad preescolar o etapa infantil, el niño tiene miedo al daño corporal y pueden considerar que la vacuna o ir al médico es un castigo. Siempre hay que **evitar que los niños tengan miedos irracionales**, y asustarles con estas cosas solo contribuye a que les sea muy difícil afrontar las situaciones y problemas para el futuro
- **No se deben usar los medicamentos sin prescripción facultativa**, ni con los hijos, ni con uno mismo (además de lo inadecuado y peligroso, el mensaje que damos no es correcto). La automedicación es uno de los comportamientos de riesgo para salud más peligrosos, pues expone el organismo a la acción de drogas de los medicamentos que, en la mayoría de las veces, no están indicadas para el problema, y puede agravar el estado del paciente; aún más cuando se trata de niños. La mayoría de los problemas son: intoxicaciones, reacciones de hipersensibilidad o alergia y resistencias bacterianas.

HIGIENE MEDIOAMBIENTAL

Más de las 2/3 partes de la población pediátrica tiene su salud y sus vidas amenazadas por riesgos medioambientales en sus casas, en los lugares donde aprenden, juegan y en definitiva donde viven. Es importante tener en cuenta a que se encuentran expuestos nuestros niños y adolescentes: ¿Qué beben?, ¿Qué comen?, ¿Qué respiran? Polución atmosférica, y Cómo influyen en su salud distintos agentes: El sol, las radiaciones (campos eléctricos y magnéticos); los cambios climáticos (frío y calor extremos); el ruido; los accidentes, lesiones, envenenamientos e infecciones.

El sol. El cáncer de piel es uno de los más frecuentes y se acompaña de una morbimortalidad elevada por su rapidez en producir metástasis. Está relacionado además de con un factor personal, con factores exógenos dependientes del sol y capa de ozono. Es necesario educación sanitaria (aumentar los conocimientos y cambiar las actitudes) así como una foto protección adecuada para evitar las quemaduras solares: Tomar el sol fuera de las horas centrales del día y realizar el bronceado adecuadamente, aumentar la protección UV con ropa, sombra y crema solar. Empleo de cremas protectoras con factor de protección 15 ó superior, resistentes al agua, aplicarlas antes de la exposición al sol y cada dos o cuatro horas, según la hora del día, intensidad del sol, tipo de piel, número de baños y teniendo en cuenta la presencia de superficies reflectantes (agua, arena o nieve)

RITMOS DE VIDA: HABITO ESTUDIO, SUEÑO, TIEMPO LIBRE Y OCIO

1.- HABITO DE ESTUDIO Y MOTIVACION PARA APRENDER

SITUACION Y PROBLEMAS QUE SE PREVIENEN

Muchos problemas en la escuela, giran alrededor de la falta de desarrollo de buenos hábitos de estudio. Los problemas escolares en los niños pueden ocasionar: Irritación, depresión, comportamiento impulsivo, miedo, ansiedad, y preocupación, problemas para dormir, nerviosismo, dolores de cabeza... y pueden conducir un fracaso escolar y problemas psicológicos y de comportamiento en la adulta

RECOMENDACIÓN

Los padres deben **fomentar el aprendizaje proveyendo**, estímulos, ambiente, y materiales necesarios para que el estudio sea una actividad exitosa: Establecer una rutina para las comidas, hora de ir a la cama, de estudio y de hacer la tarea. Dar ejemplo si ellos leen a diario. Proporcionar libros interesantes (despertar gusto por lectura), materiales y un lugar especial para estudiar. Animar a su niño para que esté "listo" para estudiar sólo (concentrar su atención y relajarse). Ofrecer estudiar y leer con su niño periódicamente (se fomenta el deseo de leer). Hablar con él y escucharle (fomenta la curiosidad). Una rutina de estudio establecida es esencial, especialmente para niños pequeños de edad escolar. Si un niño sabe, que él necesita hacer la tarea tras merendar y antes de ver TV, él podrá ajustarse y estar listo, a diferencia de hace la tarea cuando quiera.

Los niños cuyos padres comparten actividades educativas con ellos, y valoran la educación, tienden a rendir mejor en la escuela: Calificaciones/ notas altas, actitudes positivas, buen comportamiento, y mejor educación a largo plazo

2.- SUEÑO

El sueño es una necesidad biológica, pero **el dormir es un hábito** y como tal se aprende.

La prevalencia de la patología del sueño en Pediatría es muy alta. Los expertos estiman que entre un 25 y un 30% de los niños padece alguna forma de trastorno del sueño: resistencia a acostarse, ansiedad en el momento de ir a la cama, inicio de sueño retrasado, insistencia en dormir con los padres o despertares nocturnos. "Cerca del 90% de los casos de insomnio infantil a partir de los 6 meses de vida tienen su origen en hábitos incorrectos, en la ausencia de límites educativos o en alteraciones del apego

Según una encuesta llevada a cabo por la Unidad Valenciana del Sueño en niños de la Comunidad Valenciana, "menos del 50% de los niños de entre 6 y 12 años de edad se dormían de manera autónoma, un 27% tienen problemas a la hora de irse a la cama, un 11,3% tardan demasiado tiempo en dormirse (más media hora), un 6,5% presenta despertares nocturnos, un 17 se despierta con dificultad por la mañana y otro 17% sufre fatiga relacionada con alteraciones del sueño", . Los resultados de este estudio reflejan la situación que se produce en la población infantil de toda España. En general, las actividades sociales y el uso de tecnologías a últimas horas del día por los más pequeños están favoreciendo la aparición de este tipo de trastornos.

PROBLEMAS QUE SE PREVIENEN

- Dormir bien la cantidad de horas necesarias es imprescindible para el buen desarrollo del individuo y un buen funcionamiento escolar
- "El déficit de sueño o la mala calidad del mismo ocasiona en primer lugar **cambios conductuales** en los niños. Pueden manifestar conductas semejantes al niño con Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad: se mueven más para evitar dormirse, dificultades para concentrarse, más irritables y peor rendimiento escolar".
- Recientemente se ha demostrado que la cantidad y calidad del sueño durante los primeros 4 años de la vida tienen influencia en la **velocidad de adquisición del lenguaje y en el rendimiento escolar a los 6 años de vida**.
- En fases más tardías, se afecta el **sistema inmunitario** con una menor eficiencia.
- Los trastornos del sueño son un motivo de frustración por parte de los padres, ya que se sienten impotentes para afrontarlos. Desestabilizador de la **armonía conyugal**. Las reacciones de autoculpa, intercambio de acusaciones, rechazo hacia el niño puede llevar a actitudes agresivas verbales o físicas

RECOMENDACIÓN

El insomnio infantil por hábitos incorrectos es el trastorno más frecuente y puede afectar desde lactantes de 6 meses a niños de 5 años. En nuestro ambiente, un niño a partir de los 6-7 meses debe iniciar el sueño solo, sin llanto, y debe tener una duración de al menos 11-12 horas seguidas, sin despertares. Puede utilizar un muñeco como "amigo acompañante" (transicional), debe dormir en su cuna y con la luz apagada.

Para adquirir el hábito el niño debe aprender a iniciar el sueño solo, asociando el acto de dormir con unos "elementos externos" como son su cama, el osito de peluche, su chupete y los demás elementos de su habitación. La actitud de los padres (rutina nocturna) es esencial porque son los que comunican seguridad al niño. Es básico que el niño esté despierto cuando salgan de la habitación. Si el niño

se duerme solo, volverá a dormirse solo cuando se despierte por la noche, pero si se ha dormido en brazos o bien "lo han dormido" meciéndolo, reclamara los brazos o el mecimiento. Es muy importante la regularidad en la rutina nocturna para preparar al niño para el sueño. Tener presente que a un niño mal acostumbrado es muy difícil cambiarle los hábitos a partir del año de edad.

Los padres, deben establecer unas pautas cariñosas pero claras desde el inicio, esto no significa, en ningún caso, ser estrictos y duros si no ejercer el papel educador: enseñar que existen unos límites y que toda conducta humana tiene consecuencias, positivas si la conducta es la adecuada y negativas en caso contrario. Otras medidas: el dormitorio debe ser un lugar tranquilo y en oscuridad, con una tª adecuada, ya que el calor puede dificultar el sueño. El niño debe contar con un momento de irse a la cama que debe ser respetado. Evitar la actividad física antes de irse a la cama (el baño puede ser relajante). En la cena, evitar alimentos estimulantes como la cafeína o el chocolate.

3.- TIEMPO LIBRE Y DE OCIO.

Entendemos por **tiempo libre** el tiempo disponible, es decir, el que no utilizamos para trabajar, comer o dormir, es tiempo a nuestra disposición que podemos utilizar adecuadamente o malgastar. Cuando utilizamos el tiempo libre de forma creativa, desarrollando capacidades, favoreciendo el equilibrio personal y enriqueciendo nuestra experiencia, estamos llenando de contenido nuestra vida y dando al ocio una dimensión de enriquecimiento personal, por tanto, **el ocio vendría a ser algo así como el tiempo libre que utilizamos para hacer lo que nos gusta y para el crecimiento personal**. El ocio no puede seguir identificándose, por más tiempo, con no hacer nada.

PROBLEMAS QUE SE PREVIENEN.

El modo en que se disfruta del tiempo de ocio tiene mucho que ver con la salud física y mental y con las relaciones sociales. Las consecuencias de no utilizar de forma adecuada el tiempo de ocio pueden ser múltiples: excesiva implicación en videojuegos, móviles e internet, y conductas de riesgo como tabaco, alcohol y otras drogas, violencia, accidentes, actividad sexual precoz e irresponsable.

RECOMENDACIÓN

El ocio forma parte del proceso de educación de los hijos. El primer modelo de los niños son sus padres, lo que hagan y cómo vivan su ocio va a tener una influencia positiva o negativa en los hijos. Los padres tienen que gestionar el tiempo libre de sus hijos y las dos claves del éxito son implicarles en la organización de las actividades y tener una actitud positiva y aprender a pasarlo bien con ellos. Se debe aprovechar para:

- **Socializar**, favorecer el juego y actividades entre iguales y en compañía de familiares...
- **Favorecer el aprendizaje**: juegos educativos, juegos de mesa, enseñanza de idiomas...
- Favorecer **el hábito lector** con lecturas atractivas
- Potenciar el gusto por la **cultura**, cine, teatro, exposiciones, visitas monumentales,...
- Desarrollar **habilidades artísticas**, manualidades, pintura, música, baile, fotografía...
- Valorar la **naturaleza**, excursiones, senderismo, parques, rutas, jardinería....

- Fomentar el **deporte**, hemos visto sus grandes ventajas.
- **Supervisar** el tiempo de TV (No más de 2 horas al día y siempre supervisado por adulto) del ordenador, del uso de internet, uso del móvil, videoconsola....

VIDEOJUEGOS, MÓVILES, INTERNET

Las dificultades actuales para el esparcimiento al aire libre, junto con el acceso a determinadas tecnologías, han hecho que las formas de entretenimiento cada vez más frecuentes sean la TV, el ordenador y los videojuegos. Según una encuesta de AVACU, el 47% de los jóvenes admite estar «enganchado» a los videojuegos y más del 40% reconoce que prefiere jugar solo. Según datos de la Encuesta Nacional de Salud de 1997, el hábito de ver la televisión está muy extendido (un 89% de los niños y un 86% de las niñas) y llama la atención que es una práctica frecuente incluso en los menores de un año (un 38 y un 29%, respectivamente).

En general no son, en sí mismos, nocivos. Para que lo sean deben darse algunas circunstancias: abuso del tiempo de exposición, situaciones de conflicto tanto personales como familiares o sociales. Una personalidad pre-adictiva o factores que en condiciones determinadas dan paso a una actividad descontrolada y compulsiva.

PROBLEMAS QUE SE PREVIENEN:

- **Nerviosismo, ansiedad, enganche**
- **Transmisión de valores inadecuados.** Ej. la violencia, la exposición de menores a videojuegos muy violentos tiene muchas probabilidades de manifestarse con una sensación de «normalidad» y en la aceptación de la brutalidad como algo cotidiano. Un exceso de agresividad puede provocar la identificación de agresión con placer....
- Retraso en el proceso de **socialización e incluso aislamiento.**
- La excesiva estimulación puede llegar a provocar **falta de atención** hacia su entorno

RECOMENDACIONES

- Educar a niños y adolescentes para una correcta utilización, y sacar el máximo provecho del potencial educativo
- Los padres deben de participar en la utilización de los videojuegos, TV con sus hijos
- Hay que controlar los contenidos, el tiempo de dedicación y las edades recomendadas para cada tipo de videojuegos y actividad
- No descuidar, por los videojuegos, TV, la práctica de otras actividades necesarias para la socialización de la personalidad y evitar caer en la dependencia.

CONDUCTAS DE RIESGO:

Son actuaciones repetidas y fuera de determinados límites, que pueden desviar o comprometer el desarrollo psicosocial normal durante la infancia o la adolescencia, con repercusiones perjudiciales para la vida actual o futura. Son:

Uso/abuso Tabaco, ol drogas/ actividad sexual de riesgo, violencia inseguridad (accidentes), delincuencia, malos hábitos alimentarios, sedentarismo.

CONSUMO DE TABACO, ALCOHOL Y DROGAS

La causa prevenible de muerte mas importante en nuestra sociedad es el tabaco. Entre los estudiantes de enseñanza secundaria de 14-18 años la prevalencia del consumo de tabaco ha aumentado ligeramente (Estudes 2006/2007). La Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que más del 60% de los jóvenes ha probado el tabaco a la edad de 15 años, y casi la tercera parte de todos ellos son fumadores activos antes de cumplir los 18 años. Uno de cada dos adolescentes, que empieza ahora a fumar, morirá por causas relacionadas con el tabaco si continua fumando.

El alcohol es la droga cuyo consumo está más extendido en España. El consumo general no se ha incrementado en los últimos años (Tabla III) pero si ha aumentado el consumo de riesgo (borracheras, bebedores de riesgo).

El consumo de cannabis y cocaína se ha incrementado en los últimos 10 años en la población adolescente de 14-18 años, en la actualidad se consume el doble de cannabis y el triple de cocaína que hace diez años (Tabla III). Coincide con una disminución de la percepción del riesgo, junto con un aumento de la disponibilidad.

PROBLEMAS QUE SE PREVIENEN

El tabaco y alcohol son la puerta de entrada de otras drogas

Varios estudios han observado como el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas se asocian con problemas emocionales, menor actividad deportiva, peor rendimiento escolar, más accidentes, uso de otras drogas y también con el uso en los padres

El tabaquismo activo y pasivo causa irritación de los ojos y de las vías aéreas superiores, perjudica la función pulmonar, aumenta tanto la frecuencia como la severidad de las crisis de asma, resfriados, faringitis, sinusitis, rinitis y otros problemas respiratorios crónicos, aumentando el índice de absentismo y disminuye la productividad.

El consumo excesivo y frecuente de alcohol y cannabis conlleva alteración de las funciones cerebrales y cognitivas, que se asocian con problemas escolares y de conducta (violencia, accidentes). El alcohol también se asocia con cáncer de esófago, hígado, cirrosis...

RECOMENDACIÓN

Los padres deben ser ejemplo/modelo para sus hijos. Es importante que estos hablen con sus hijos, les informen acerca de los efectos a corto plazo del consumo de sustancias, (a largo plazo no les interesa), ofrezcan alternativas de ocio al uso de drogas, y enseñen habilidades para el rechazo. Si ya se ha iniciado, aconsejar y ayudar para que lo deje.

Los programas de prevención 1ª dirigidos a evitar que los niños prueben las drogas son más efectivos que los que se centran en dejarlas. Deben incluir a la familia, comunidad y la escuela, modificando la legislación para que se limite el acceso y se elimine la publicidad.

VIOLENCIA

La violencia es toda acción u omisión intencional que, dirigida a una persona, tiende a causarle daño físico, psicológico, sexual o económico y, dirigida a objetos o animales, tiende a dañar su integridad. Hay distintos tipos: física, emocional, sexual, negligencia,...

Los niños son física y psicológicamente maltratados en casi todas las sociedades por aquellos que son responsables de cuidarles y protegerles. El castigo físico humillante se emplea en el hogar, escuela, instituciones de protección y reforma, lugares de trabajo y en las calles. Cuando los padres y profesores equiparan disciplina y castigo con violencia las consecuencias pueden ser catastróficas. El mensaje que se envía a la mente del niño es que la violencia es un comportamiento aceptable y que está bien que una persona más fuerte utilice su fuerza para someter al más débil. También que es un modo adecuado para resolver problemas. Esto ayuda a perpetuar el ciclo de violencia en la familia y la sociedad. Más de 3.000 estudios han demostrado que los niños aprenden actitudes y conductas violentas de verlo en la TV. El 57% de los programas contienen algún grado de violencia. La relación entre la violencia en los medios y la conducta agresiva es casi tan fuerte como la relación del tabaco con el cáncer de pulmón.

PROBLEMAS A PREVENIR

La violencia daña la autoestima, enseña a ser víctimas, interfiere en los procesos de aprendizaje, se aprende a no razonar, conlleva dificultades para la integración social, hace sentir soledad, tristeza, abandono, rabia, Incorporan una visión negativa de la vida, impide la comunicación padres-hijos, y engendra siempre más violencia.

RECOMENDACIONES

- Imponer **normas y límites** coherentes, hacerlas respetar y castigarlos con firmeza (antes escuchar) cuando se saltan la norma, pero sin pegarles ni humillarles.
- Educar a los niños y niñas en **derechos y responsabilidades**, fomentando su autonomía.
- Compartir el **tiempo suficiente y de calidad** con nuestros hijos
- **Demostrar el cariño** (abrazar/besar a nuestros hijos) y decirlo, nunca darlo por supuesto ("*Él sabe que le quiero*"), independientemente de que a veces hagan las cosas mal.
- **No chantajear afectivamente a nuestros hijos** ni dejarnos chantajear por ellos.
- **Premiar a nuestros hijos no sólo con cosas sino con tiempo compartido y con nuestro reconocimiento.**
- **Enseñar a pedir perdón** pidiéndoselo nosotros cuando nos equivocamos.
- **Aprender a resolver conflictos** Los conflictos son inevitables y afrontarlos fortalece la relación. El punto de partida para la resolución de un conflicto es **la comunicación y el perdón**, que cada persona pueda expresar sus sentimientos sin ser juzgado por ello y de que cada uno pida perdón a los otros por los errores cometidos.

ACCIDENTES

La palabra accidente procede del latín, y significa. "algo que ocurre". La OMS, lo define como un acontecimiento fortuito, generalmente desgraciado o dañino,

independiente de la voluntad humana, provocado por una fuerza exterior, de actuación rápida y se manifiesta por daño corporal y/o mental

Suponen la primera causa de muerte entre los 1 y 15 años de edad. Serían evitables en su mayoría, si los adultos estuviéramos “más preparados”. Los adultos no solemos mirar al mundo que nos rodea desde la óptica o perspectiva del niño.

Las causas de porque se producen: curiosidad, la educación que recibe el niño, el aprendizaje, la progresiva autonomía que adquiere, la prohibición que se les hace, las conductas arriesgadas y la dificultad para los adultos de controlar al niño las 24 h. del día.

Los accidentes se producen en el hogar, guardería, parque colegio...y cada edad manifiesta un grado de desarrollo psicomotor, que matiza en el niño determinadas actividades y por ello los posibles accidentes.

PROBLEMAS A PREVENIR

Caídas, lesiones, quemaduras, ahogamientos, accidentes de tráfico (Tabla IV)...y las consecuencias que conllevan

RECOMENDACIONES

- No dejar nunca a un niño sólo. No confiar siempre en que el niño es incapaz de hacer
- Evitar que juegue en lugares peligrosos o donde se acumulen basuras y desperdicios, aguas estancadas.
- El niño es capaz de entender todo lo que se le explique (adaptado a su edad).
- Lo más importante, es que el niño es capaz de entender lo que “ve en nosotros los adultos” por ello es esencial servir de modelos

ASPECTOS PSICOSOCIALES

Es importante desarrollar las costumbres y hábitos sanos, como seres humanos, que además de un cuerpo, tenemos una mente, unas emociones y somos seres socializados. Es fundamental:

Desarrollo de hábitos de autonomía o autodependencia.

Es necesario que los niños desde pequeños hagan por sí mismos cuantas más cosas mejor (comer, vestirse-desnudarse, lavarse, peinarse, limpiarse los dientes...).para desarrollar el sentido de auto-dependencia. Esto generará un estilo de vida auto-responsable. Es la base para la madurez, la autoestima y tomar las riendas de nuestra vida eligiendo un estilo de vida saludable

Desarrollo de hábitos de comportamiento:

Los niños desde pequeños necesitan unos criterios educativos estables con unos límites, normas de convivencia, rutinas diarias que les hagan adquirir una autorregulación de su conducta, unos hábitos, una responsabilidad y un ajuste personal y emocional.

Es necesario que los padres compartan los mismos criterios de actuación y de autoridad. Es mejor prestar atención a las conductas positivas, que a los aspectos negativos. Ofrecer modelos de convivencia, basados en el respeto y el diálogo.

Desarrollo de valores:

El mundo de los valores no es privilegio de ninguna religión, es inherente a la categoría de ser humano y es básico para la educación y la responsabilidad

Hay que enseñar a los hijos a pensar en las consecuencias de sus actos y asumir sus consecuencias, a solucionar los problemas, a ponerse en el lugar de los demás, a fijarse objetivos etc., son el camino para descubrir los valores como: la convivencia en paz, la autorresponsabilidad, el esfuerzo, la constancia, la solidaridad, la tolerancia o aceptación de lo diferente, la empatía (ponerse en el lugar del otro), la libertad (la mía y la del otro), la asertividad (eficacia y justicia en nuestras acciones).....

Educación de las emociones y sentimientos:

También desde pequeños se debe enseñar a los niños a expresar sus emociones y sentimientos. Preguntarles qué o cómo se sienten; y hacerlo nosotros igualmente.

Si se sabe educar las emociones, se sabrá proporcionar salud mental a nuestros hijos y se evitarán futuras depresiones, fracasos en las relaciones interpersonales, cuadros de ansiedad, estrés, etc... en beneficio de una mejor salud mental.

El Desarrollo de un buen clima familiar:

Los padres deben proporcionar felicidad a sus hijos. Y para ello deben desarrollar en el hogar, un clima de comunicación, confianza, aceptación y respeto, afecto incondicional, colaboración.... todo ello hará que se cree un clima familiar para hablar de cualquier tema que les preocupe, les interese y se sientan apoyados y con confianza. Este clima estará apoyado por valores sólidos y conseguirá que todos los miembros se sientan satisfechos y realizados, lo cual garantiza “**calidad de vida**”.

CONCLUSIÓN

Los padres deben dar ejemplo con un estilo de vida saludable, ya que “no enseñan nuestras palabras, sino nuestras actitudes”.

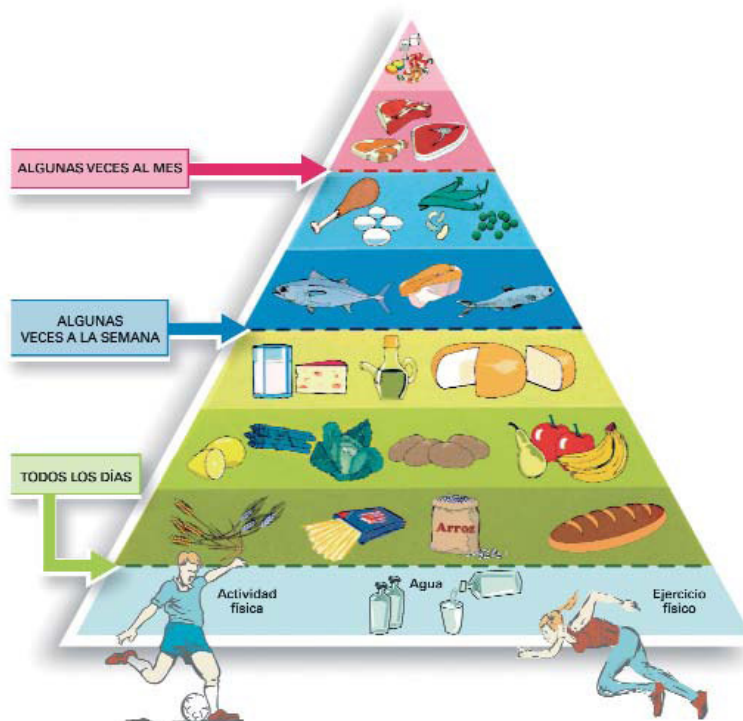
- 1.- Comer sano y hacer ejercicio físico y deporte
 - 2.- Adecuados hábitos de higiene
 - 3.- Mantener horarios regulares y evitar el estrés en lo posible.
 - 4.- Cultivar la afición por la lectura, la cultura, el conocimiento,...
 - 5.- Tener una actitud positiva y valores éticos.
 - 6.- Evitar beber, fumar, tomar otras drogas, auto medicarse, la violencia
 - 7.- Enseñar el valor y el cuidado de la vida (evitar riesgos, control de velocidad, usar cinturón, casco,..)
 - 8.- Mantener una estabilidad emocional y unas habilidades sociales para relacionarnos con los demás. Crear un clima familiar adecuado y en definitiva educar
- Es preciso recordar que para establecer un estilo de vida saludable, se necesita tiempo ya que los buenos hábitos no suceden de la noche a la mañana, que será positivo para toda la familia y que tendrá efecto durante el crecimiento del chico y para el resto de su vida.

BIBLIOGRAFIA

- Hidalgo MI, Güemes M. Nutrición en la edad preescolar, escolar y adolescente. Pediatría Integral 2007
- López Nomdedeu C. Nutrición saludable de la infancia a la adolescencia. La alimentación de tus niños. Agencia Española de Seguridad Alimentaria. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid. 2005

- Varela G, Ávila JM. Guía de consenso nutricional para padres y familiares de escolares Dirección General de salud pública y alimentación. Comunidad de Madrid
- Vilaplana M. Equilibrio alimentario en la infancia y adolescencia. Ámbito farmacéutico. Nutrición. 26 nº 3 Marzo 2007
- WIN. Weigh- control information Network Como ayudar a su hijo. Como alimentarse y mantenerse activo toda la vida.. Disponible en www.win.niddk.nih.gov
- Crissey T. Higiene personal. Como enseñar normas de higiene a los niños. Paidos 2006
- Villó Sirerol y cols. "Hábitos del sueño en niños". Anal.Esp.Ped. 57, 2; pags: 127– 130. 2002
- Hidalgo MI. Atención Integral del adolescente. Revisión crítica. Pediatr Integral 2004, 7 especial:76-84
- Silver, N.. Normas educativas para padres responsables. Barcelona: Ontro. 2001
- Toro, J. Mitos y errores educativos. Barcelona: Fontanella. 1985
- De Miguel, A, de Miguel, I. Los videojuegos en España. Informe Sociológico,2000. Madrid: ADESE.2001
- Horno p. Amor poder y violencia. Save the Children. España, Sep 2005 Disponible en www.savethechildren.org
- Calderón B, Berzal R, García L, González R, Horno P. Educa, no pegues. Campaña para la sensibilización contra el castigo físico. Material para la formación Save the children Comité Español de Unicef. Octubre 1999. Disponible en www.savethechildren.org
- Perez Simó, R. El desarrollo emocional de tu hijo. Barcelona: Paidos 2002

Figura 1. PIRAMIDE NUTRICIONAL



Pirámide de los alimentos. Elaborado por Dir. Gral. Salud Pública y Alimentación. Consejería de Sanidad. Comunidad de Madrid. (2006).

Tabla I.- TAMAÑO DE LAS RACIONES Algunos ejemplos de raciones de alimentos son:

Grupo de los cereales y derivados, y patatas:

- 2 rebanadas de pan (barrita/panecillo equivale a 80 gramos)
- 1 plato de macarrones
- 1 plato de arroz
- 1 patata grande ó 2 pequeñas
- 3-4 cucharadas soperas de cereales de desayuno

Grupo de las frutas:

- 1 manzana mediana
- 1 naranja mediana
- 1 pera mediana
- 1 rodaja de sandía
- 1 plátano
- 1 taza de fresas o de cerezas
- 1 vaso de zumo

Grupo de las verduras y hortalizas:

- 1 plato de ensalada variada
- 1 plato de verdura cocida
- 1 tomate grande, 2 zanahorias

Grupo de los lácteos y sus derivados (leche, yogur, queso):

- 1 vaso o taza de leche
- 1 ó 2 yogures
- 2 lonchas de queso

Grupo de los aceites:

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva

Grupo de carnes magras, pescados y mariscos, y huevos:

- 2 rodajas ó 1 filete de pescado
- 1 filete pequeño de carne
- 1 huevo
- 1 filete ó 1 muslo de pollo

Legumbres:

- 1 plato de garbanzos o de lentejas

Frutos secos:

- 1 puñado de avellanas, almendras

Tabla II.- RECOMENDACIONES PARA EL NIÑO DE EDAD ESCOLAR

Recomendaciones diarias de consumo de alimentos en los escolares:

- 4-8 raciones (vasos) o más de agua o equivalentes de líquidos.
- 4-6 raciones o más del grupo de cereales y derivados: pan, cereales, arroz, pasta, etc., y patatas.
- 2 raciones o más del grupo de verduras y hortalizas, una de ellas en crudo.
- 3 raciones o más del grupo de frutas.
- 2-4 raciones o más del grupo de lácteos: leche, yogur, queso, etc.
- 3-6 raciones de aceite de oliva.

- 2 raciones del grupo de alimentos proteicos: carnes magras, pescado, legumbres, huevos y/o frutos secos, que a lo largo de la semana deberán haberse ingerido en las siguientes cantidades:
 - 3-4 raciones/semana de pescados y mariscos
 - 3-4 raciones/semana de carnes magras
 - 3 raciones/semana de huevos
 - 2-4 raciones/semana de legumbres
 - 3-7 raciones/semana de frutos secos

- Hay que consumir de forma ocasional algunas veces al mes:
 - Grasas (margarina, mantequilla)
 - Carnes grasas, embutidos
 - Dulces, bollería, caramelos, pasteles
 - Bebidas refrescantes, helados

Tabla IV.- PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN EL HOGAR Y FUERA DE ÉL

EN EL HOGAR:

- Bañera: Tanto quemaduras por la temperatura del agua, como ahogamiento.
- Estufas, radiadores, chimeneas (quemaduras).
- Cocina: Quizá la zona más peligrosa de la casa, quemaduras por los fuegos (usar los más cercanos a la pared), los mangos de los utensilios al fuego, etc.
- Circular por la casa con líquidos u otros elementos calientes..
- Maquinillas y cuchillas de afeitar, también con objetos de costura.
- Cuchillos y tenedores. Vajilla y objetos de cristal. Herramientas de bricolaje.
- Enchufes eléctricos. Las conexiones de los electrodomésticos y ellos en sí.
- Bolsas de plásticos. Globos. Juguetes con componentes pequeños. pilas
- No correr, ni risas, con alimentos en la boca. frutos secos (nunca antes de los 6 años)
- Medicamentos. Insecticidas. Detergentes. Lavavajillas. Raticidas.
- Bebidas alcohólicas. Ojo con caídas de la cuna, cama, vestidos, trona.
- Poner rejas en las ventanas.
- Cables, cuerdas, cintas en la cabeza, cadena en el cuello, pulseras, etc.
- Mascotas (perro, gato, etc.), por las lesiones y enfermedades transmisibles

FUERA DEL HOGAR

- Educación vial: Procurar no ir sólo por la calle, enseñarle cómo y por dónde cruzar una calle, cuándo cruzarla, dónde debe de ir dentro del vehículo, no asomar parte del cuerpo por la ventanilla del vehículo, usar casco en las motos y en las bicicletas.
 - Parque: Valorar que las atracciones estén bien mantenidas y cuidadas (los columpios, los toboganes, etc.). Y que la arena esté limpia.
 - Piscina: Que tenga valla protectora, que el acceso no esté libre, no perder de vista nunca al niño, seguir las instrucciones de los socorristas, no confiar en los flotadores, o en los manguitos, no bañarse sólo, no arrojar al agua sin reconocer previamente la profundidad o si hay alguien dentro, etc.
 - Colegio, guardería, y deportes no reglados, sobre todo en las actividades recreativas. Y mención especial por la frecuencia de su uso, y el no uso de la protección debida, es la figura del monopatín (siendo conveniente el uso de casco, y las protecciones de codos, rodillas, etc.)
-