

# CONTROL DE SALUD 10 -11 AÑOS

## Consejos de Salud y guías anticipadoras para personal sanitario

José Alberto Macías Pingarrón, María del Prado Leo Canzobre

### ENTREVISTA

Valorar aspectos del comportamiento, socialización y progreso escolar; preguntando, tanto a los padres como al niño o la niña, sobre:

- Evolución e incidencias desde la visita anterior.
- Problemas de salud conocidos (antecedentes personales).
- Alimentación y hábitos saludables. Encuesta sobre hábitos dietéticos.
- Cambios físicos corporales. Preocupaciones por la autoestima y sobre imagen corporal.
- Actividad física y ocio.
- Conducta social en el entorno familiar, amigos y escuela: autonomía personal (higiene y cuidados diarios); relación con padres y hermanos; situaciones adversas o conflictos familiares (divorcio o separación de los padres; muerte o enfermedad de un familiar; cambio de domicilio o de colegio); relaciones con los amigos, ocio y actividad física; dificultades en la escuela.
- Opinión sobre tabaco, alcohol y drogas.

### Progresos en el Aprendizaje escolar. Valorar:

- Evolución escolar y rendimiento académico
- Opinión del profesorado; en su caso, solicitar informe escolar
- Método y entorno educativo (hábitos de estudio; horas de sueño y de ocio; participación en actividades extraescolares; asistencia a

algún tipo de clase especial o de apoyo)

### EXPLORACIÓN

**Somatometría:** Medir peso, talla e índice de masa corporal (IMC). Valorar perímetro de cintura. Registrar en curvas de crecimiento y obtener percentiles.

**Examen físico;** prestar especial atención a:

- Explorar agudeza visual, mediante optotipos adecuados. Valorar test de Ishiara (daltonismo)
- Exploración bucodental: caries, maloclusión y otras anomalías dentarias
- Columna vertebral: inspección y test de Adams
- Desarrollo puberal: estadios de Tanner
- Desarrollo y progreso escolar: lectura/escritura/cálculo; atención y memoria; orientación derecha/izquierda
- Indicadores de maltrato o negligencia.

### CONSEJOS Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD

#### Alimentación.

- Recomendar alimentación variada y equilibrada.
- Destacar importancia del desayuno; y enseñar a elegir alimentos saludables.
- Recomendar fruta y verdura diaria; limitar el consumo de grasas saturadas.
- Limitar el acceso a alimentos y bebidas de alto contenido calórico y bajo en nutrientes (bollería industrial, snacks, golosinas...) y evitar el picoteo entre comidas.
- Informar del peligro de dietas inadecuadas y carenciales.
- Prohibir el consumo de bebidas “energéticas” y de alcohol.

## Higiene y cuidados generales. Salud bucodental.

- Ducha diaria; y lavado de manos frecuentes.
- Mantener hábitos y horarios estables (alimentación, sueño, ocio y estudio).
- Informar sobre alimentos cariogénicos y limitar el consumo de dulces, golosinas y líquidos azucarados.
- Evaluar participación en el Plan de Asistencia Dental Infantil de Extremadura (PADIEx).
- Cepillado dental con pasta fluorada (contenido de flúor de 1000-1450 ppm) después de las comidas y al acostarse.

## Prevención de accidentes.

- Aprender a nadar, si no sabe; información sobre deportes de riesgo.
- Usar protectores (casco, especialmente) para ir en bicicleta, patines o monopatín. Prohibir el uso de monopatín eléctrico (edad mínima 16 años cumpliendo la normativa 2 enero 2021).
- Utilizar siempre cinturón de seguridad en el automóvil.
- Prevención de incendios y quemaduras: uso de petardos, quema de papeles, etc. Uso de gas en el hogar de forma controlada

## Desarrollo y afectividad.

- Favorecer la comunicación y relación padres-hijos (saber escuchar y respetar sus ideas; mostrar interés por sus actividades y progreso escolar; conocer a sus amigos; compartir ocio y tiempo libre; estimular la lectura y aficiones; ...).
- Promover la autonomía y responsabilidad y establecer límites claros.
- Fomentar la autoestima y ofrecer mensajes positivos sobre imagen corporal apropiados a su edad.

- Recomendar a los padres que informen a sus hijos e hijas sobre los cambios fisiológicos corporales y en la sexualidad. Responder siempre a sus preguntas sobre sexualidad y hacerles saber que cuentan con su apoyo.
- Dar consejos a los padres sobre como prevenir y como actuar en caso de acoso escolar.

## Consejos generales.

- Dar consejo a los padres para educar e informar a sus hijos/as sobre hábitos tóxicos (tabaco, alcohol y otras drogas).
- Establecer normas razonables para el uso de: televisión, videojuegos, música, ordenador e internet; y el uso de móviles.
- Recomendar la práctica de un deporte organizado o actividad física regular (de 30 a 60 minutos diarios de intensidad moderada a intensa).
- Consejos sobre Higiene postural. Entorno adecuado para el estudio.

## TÉCNICAS

- Medir la tensión arterial y registrarla en gráficas para edad y talla.
- Cribado de la infección tuberculosa latente en los niños y adolescentes que pertenecen a grupos de riesgo:
  - Anualmente en infectados por VIH
  - En grupos marginales, de nivel socioeconómico muy bajo o con difícil acceso a los servicios sanitarios; y antes y después de viajar a países donde la tuberculosis sea endémica.
  - Determinar colesterol si pertenencia a grupos de riesgo de hipercolesterolemia:
    - Padre o madre con dislipemia genética con alto riesgo cardiovascular (principalmente hipercolesterolemia familiar heterocigota e hiperlipemia familiar combinada).

- En caso de desconocerse estos antecedentes, se puede valorar de forma individual los antecedentes familiares de enfermedad cardiovascular prematura en padres o abuelos (antes de los 55 años en varones y antes de los 65 años en mujeres).
- Independientemente de la historia familiar, si se asocian otros factores de riesgo: HTA, obesidad (IMC > p95), diabetes mellitus.

## **INMUNIZACIONES**

- Revisar estado de vacunaciones en el niño y actualizar datos del calendario vacunal.
- Vacunar frente a varicela en niños no vacunados y que no hayan pasado la enfermedad.
- Informar sobre vacunación frente a Meningococo ACWY y VPH a los 12 años

## **GUÍAS DE APOYO para los padres**

- Consejos generales para esta edad
- Consejos sobre educación sexual
- Consejos sobre cómo fomentar la autoestima
- Consejos sobre protección solar\* \* A entregar en los meses cercanos al verano

**PRÓXIMO CONTROL:  
ENTRE LOS 13 y 14  
AÑOS**