

CONTROL DE SALUD 15 MESES

Consejos de Salud y guías anticipadoras para padres

Clara Acosta Hurtado, Domingo Barroso Espadero

ALIMENTACIÓN

El niño debe incorporarse poco a poco a la dieta familiar común, siguiendo unos patrones que van a influir decisivamente en sus futuros hábitos de alimentación. La dieta debe ser variada y completa. Se debe enseñar al niño a comer de todo, ya que estimula su apetito, cubre sus necesidades nutritivas y conforma unos adecuados hábitos nutricionales de cara al futuro. Se deben realizar 4-5 comidas al día y evitar los picoteos entre horas.

A esta edad se debe compartir alguna comida con el resto de la familia, en ambiente tranquilo y evitando distracciones (televisión, móvil, tablets, cuentos, etc.).

Se pueden incluir en la dieta diaria los siguientes grupos de alimentos:

Legumbres, 2-3 veces en semana;

Cereales, preferiblemente integral como pan y cereales, a diario;
Pasta, arroz, y féculas como patata, 4 veces en semana;

Leche entera y derivados (yogurt, queso), al menos 2-3 raciones al día;

Carnes magras, pescados (teniendo en cuenta recomendaciones sobre presencia de mercurio) y huevos 3-4 veces en semana;

Grasas saludables (cocción y aliños): aceite de oliva

Bebida: agua.

Se puede tomar como orientación para la distribución de los alimentos en una comida “El Plato Saludable”.

Se debe optar por platos con sabores suaves y poco condimentados, se recomienda no añadir sal ni azúcar a las comidas. Se desaconseja el consumo de bebidas azucaradas, zumos manufacturados, siropes y refrescos. Se debe evitar el uso de biberón, priorizando la toma de líquidos en vaso o taza. Asimismo, se debe evitar el consumo de alimentos procesados y azucarados.

Si se queda a comer en la guardería, es preciso conocer el menú de cada día para poder completar y equilibrar la dieta con las comidas de casa.

HIGIENE Y CUIDADOS GENERALES. SALUD BUCODENTAL:

Se recomienda seguir unos hábitos con horarios estables (baño, alimentación, sueño...). Se desaconseja el uso de chupete durante el día.

Medidas de higiene del sueño: horarios estables, crear rutinas de sueño adecuadas.

Inicio del cepillado dental dos veces al día con la erupción de las primeras piezas. Se debe utilizar pasta de dientes con 1000 ppm de flúor, cantidad como un grano de arroz, cepillado realizado por los padres dos veces al día.

No fume, debe evitar fumar en casa y en presencia de niño.

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

Evitar las caídas desde sillas, camas y ventanas. No dejar nunca solo en cambiadores. Proteger las ventanas y escaleras y usar sistemas de sujeción en silla de paseo o trona. Proteger los ángulos de los muebles. Utilizar sistemas de protección de enchufes. Se desaconseja el uso de andadores.

Impedir que jueguen en la cocina; en el fuego, utilizar los fogones de dentro, que no sobresalgan mangos de cacerolas o sartenes, proteger el horno y extremar el cuidado al manejar líquidos calientes. No dejar la plancha ni estufas eléctricas a su alcance.

No dejar al niño solo en la bañera; cercar o cubrir piscinas particulares. Vigilar al niño en todo momento en parques, piscinas o lugares públicos.

No administrar medicamentos prescritos como si fueran golosinas, ni tomar medicamentos en su presencia, colocarlos fuera de su alcance.

Guardar los productos de limpieza, cosméticos y los medicamentos en un lugar seguro. En caso de ingestión o inhalación de un producto tóxico, ponerse en contacto con el Servicio de Información Toxicológica (915 62 04 20) o con el Servicio de Emergencias (112).

No ofrecer caramelos, chicles, frutos secos enteros, aceitunas y otros alimentos duros con riesgo de atragantamiento para evitar aspiraciones. Usar juguetes con piezas grandes, adaptados a su edad y pintura no tóxica.

La exposición solar debe ser progresiva y con ropa apropiada, recomendable con protección solar (UPF 50+). Aplicar factor de protección solar adecuado para la edad (filtros físicos o minerales) que proteja frente a rayos UVB y UVA, FPS idealmente >50, resistente al agua.

En el automóvil, utilizar silla homologada del grupo I colocadas en el asiento trasero y en sentido inverso a la marcha (esa posición se recomienda hasta los dos años). Se deben ajustar siempre bien los arneses/cinturones al cuerpo del niño.

DESARROLLO Y AFECTIVIDAD

Siempre bajo supervisión, permítale que trepe a una silla o sillón y ayúdelo a subir y bajar escaleras.

Ofrézcale cubos o bloques para apilarlos, enséñele a construir torres. Ofrézcale materiales adecuados para dibujar.

Háblele de forma clara, correcta y con términos sencillos. Evite el uso de diminutivos. Léale libros con figuras de animales, elementos cotidianos, figuras y colores. Utilice canciones y música en el juego

del niño. Dele órdenes sencillas para ver que el niño las lleva a cabo.

Enséñele a conocer las partes de su cuerpo cuando se bañe o cambie. Deje que el niño explore su cuerpo si se toca mientras le cambia el pañal.

VACUNAS

Se administra primera dosis frente a la Varicela. En ocasiones, esta vacuna puede dar reacción (fiebre elevada y/o erupción cutánea) a los 5 a 10 días después de la vacunación. En este caso, puede administrarle al niño Paracetamol 100mg/ml a las dosis prescritas por su pediatra.

Siguientes vacunas: 4 años. Se administrará una dosis de recuerdo frente a Varicela y otra de triple vírica.

PRÓXIMO CONTROL: A LOS 18 MESES.