

CONTROL DE SALUD 6 AÑOS

Consejos de Salud y guías anticipadoras para personal sanitario

María José Garrido Cañadas, Teresa Fernández Martínez

ENTREVISTA

Hay que destacar hitos del desarrollo, aprendizaje y socialización; recogiendo información sobre:

- Evolución e incidencias desde la visita anterior.
- Problemas de salud conocidos (antecedentes personales).
- Alimentación y hábitos saludables; preguntar por actividad física.
- Preocupaciones sobre el crecimiento y desarrollo global del niño.
- 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); amigos y participación en el juego; dificultades en la escuela.
- Tabaquismo pasivo.

PROBLEMAS DEL APRENDIZAJE

Valorar aspectos que pueden indicar un riesgo:

- Dificultad para comprender lo que se le dice o para expresarse.
- No comprende un texto sencillo.

- Lectura en voz alta imprecisa, lenta, con esfuerzo y de baja comprensión.
- Su letra es difícil de entender o es desproporcionada.
- No se centra en las tareas escolares.
- Dificultad para concentrarse y finalizar los trabajos escolares.
- Dificultad para entender los enunciados de los problemas.
- No secuenciar una actividad en pasos para poder resolverla de forma adecuada.
- Dificultad para seguir instrucciones y/terminar tareas/deberes.
- Torpeza motora gruesa: dificultad para correr, saltar...
- Torpeza motora fina: dificultad para atarse los cordones...
- Dificultad y/o evitación de cálculos matemáticos sencillos.
- Dificultades para explicarse con claridad en forma oral o escrita.
- Desproporción entre el esfuerzo realizado y los resultados obtenidos.
- Dificultades de relación con sus compañeros o problemas de comportamiento en el aula.
- Culpa a otros de su propia conducta.
- Demasiada inquietud y/o impulsividad.
- Rechazo a ir al colegio.
- Tendencia a la tristeza y baja autoestima.

EXPLORACIÓN

Somatometría: Medir peso y talla; e índice de masa corporal (IMC). Registrar en curvas de crecimiento y obtener percentiles.

Examen físico; prestar especial atención a:

- Motora y lateralidad; lenguaje y lectura/escritura; atención.
- Explorar agudeza visual, mediante optotipos apropiados a la edad (cada ojo por separado)
- Evaluación audiológica: Valorar audiometría convencional si evaluación audiológica dudosa.
- Exploración bucodental: caries / maloclusión y otras anomalías dentarias; erupción del primer molar
- Desarrollo y progreso escolar: coordinación y memoria
- Valorar desarrollo puberal, aparición de caracteres sexuales secundarios. Estadio puberal de Tanner. Historia familiar de trastornos puberales. Iniciar si es preciso registro de velocidad de crecimiento.

CONSEJOS Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Alimentación.

- La alimentación debe ser variada y equilibrada. Es adecuado realizar 3 comidas principales y las meriendas de media mañana y media tarde deben ser preferiblemente frutas y bocadillos.
- Se recomienda el consumo diario de 500 ml de productos lácteos.
- El agua es la mejor bebida. Evitar los refrescos y otras bebidas azucaradas como zumos procesados.
- Estimular el consumo de frutas, hortalizas y legumbres.
- Consumir pescado, evitando pescados grandes (atún, pez espada, emperador...) por su contenido en metales y mercurio.

- Moderar el consumo de carne (sobre todo vacuno y carnes procesadas).
- Los cereales, mejor integrales.
- Limitar el consumo de sal y azúcar.
- Evitar alimentos procesados, snacks y golosinas.
- Promover comidas en familia; buenos hábitos y modales en la mesa.

Higiene y cuidados generales. Salud bucodental.

- Fomentar en el niño que sea autónomo para su higiene.
- Debe aprender que hay que lavarse a menudo las manos, mantenerse limpio con ducha frecuentes (diario o días alternos).
- Cepillado dental dos veces al día (mañana y sobre todo noche).
- La pasta dentífrica, es aconsejable con concentración de flúor a 1450 ppm.
- Eviten ofrecerle alimentos cariogénicos.
- Utilice el Plan de Asistencia Dental Infantil de Extremadura (PADIE) y revise el estado de salud buco- dental de su hijo/a al menos una vez al año.

Prevención de accidentes.

- Reforzar la seguridad del hogar.
- En el ámbito deportivo, equipadles con protecciones adecuadas, tales como casco, coderas y rodilleras
- Conviene que aprendan a nadar, aunque se debe seguir supervisando su actividad en la piscina. Si no saben nadar, el elemento de flotación más seguro es el chaleco salvavidas.

- Para evitar atragantamientos, deben comer sentados a la mesa, sin correr ni reír con la boca llena.
- En caso de intoxicación se debe llamar al número de Información Toxicología **915620420**.
- Usar protector solar, debe ser de amplio espectro (UVB, UVA), con un FPS 30 o superior, de filtros inorgánicos o físicos (óxido de cinc o dióxido de titanio), ponérselo 10-20 minutos antes de la exposición al sol y luego aproximadamente cada 2-3 horas se siguen expuestos.
- Debe viajar siempre correctamente instalado en un sistema de retención infantil. Se clasifican según el peso (norma R44/04) o según la estatura del niño (norma R129 o i-size).
- Se debe instruir a los niños en seguridad: cruzar por los pasos de cebra, mirar a los dos lados antes de cruzar, no desabrocharse el cinturón de seguridad.

Desarrollo y afectividad.

- Educar a los niños de forma que puedan desarrollarse lo mejor posible en el hogar, en el colegio, con los amigos y en la comunidad. Enseñar a resolver los conflictos sin violencia.
- Asesorar a los padres sobre la importancia de mantener una adecuada comunicación y relación padres-hijos (saber escuchar y respetar sus ideas; conocer a los amigos; acompañarlos en el aprendizaje).
- No dejarlos solos nunca. Asegurarse que siempre estén bajo el cuidado y la protección de una persona de confianza.
- Explicarles que nunca deben irse con desconocidos ni abrir la puerta a extraños.
- Enseñar cómo mantenerse fuera de peligro frente a personas desconocidas y cómo manejar situaciones incómodas, incluso con personas que él/ella conoce.

- Enseñar al niño y a la niña los nombres correctos de todas las partes del cuerpo, tanto masculino como femenino. Trate de responder de manera sencilla a las preguntas sobre la sexualidad para que ellos puedan comprenderlo.
- Hacer conscientes a niño y padres de la importancia de su implicación en la lucha contra el acoso escolar.

Consejos generales.

- No fumar delante y evitar el tabaquismo en el domicilio.
- Hacer un buen uso de pantallas y móviles.
- Con esta edad no es recomendable que tengan móvil propio, controlar contenidos mediante programas de control parental.
- Recomendar actividad física regular y deporte organizado.
- Es necesario un sueño de calidad y aproximadamente 10-12 horas/día.
- Mantener unos horarios regulares en comidas y sueño todos los días.
- Entregar hoja de **Consejos generales de los 6 a los 8 años**

INMUNIZACIONES

- Vacunación a los 6 años:
 - Se administrará vacuna combinada DTPa/VPI a los menores vacunados a los 2, 4 y 11 meses.
 - Los menores que recibieron la vacunación a los 2, 4, 6 y 18 meses (4 dosis en total) recibirán dTpa sin VPI.
- Informar sobre próxima vacuna a los **12 años**.

PRÓXIMO CONTROL: ENTRE LOS 10 y 11 AÑOS