

# CONTROL DE SALUD DE LOS 2 AÑOS

## Consejos de Salud y guías anticipadoras para personal sanitario

Eva María García Sabido, Eva Navia Rodilla Rojo

### ENTREVISTA. Recogida de información sobre:

- Evolución e incidencia desde la visita anterior
- Alimentación y hábitos saludables. Tabaquismo pasivo.
- Preocupaciones sobre el desarrollo psicomotor, lenguaje y/o sobre la conducta del niño
- Cambios en el entorno familiar y social. Identificar factores de riesgo social
- Uso de pantallas (TV, tablets, ordenadores y/o teléfono móvil)

### DESARROLLO PSICOMOTOR. Valorar adquisición de:

- Vocabulario de 20-50 palabras; realiza frases de 2-3 palabras (papá-agua, ero-pan)
- Dice su nombre; identifica objetos; reconoce partes de su cuerpo; nombra imágenes
- Muestra interés por otros niños
- Ayuda cuando se le viste/desviste
- Observa y manipula objetos pequeños. Garabatea y pasa páginas de libros
- Presenta juego simbólico y de imitación
- Sube y baja escaleras con ambos pies en un peldaño; corre

Son **signos de alerta** a los dos años de edad:

- Presencia de estereotipias verbales con lenguaje inteligible
- No comprende ni obedece ordenes
- No existe juego simbólico
- Escasa comunicación y pasividad excesiva
- Negativismo pronunciado y/o conducta agresiva

### EXPLORACIÓN

**Somatometría:** Medir peso, longitud y perímetro craneal; registrarlos en curvas de crecimiento y obtener percentiles.

### Examen Físico, prestar especial atención a:

- Cribado de estrabismo: test de Hirschberg; test de oclusión o cover test
- Evaluación audiológica: responde a preguntas sencillas, obedece órdenes simples, realiza frases simples, nombra partes de su cuerpo
- Dentición primaria: valorar maloclusión, defectos de mineralización y/o presencia de caries
- Cribado de problemas y trastornos de sueño: cuestionario BEARS
- Indicadores de maltrato infantil

### CONSEJOS Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD

#### Alimentación

- Recomendar alimentación variada y equilibrada, como al resto de la familia
- Limitar el consumo de grasas saturadas y abuso de lácteos (mantener consumo aproximado a 500 ml/día de leche y/o derivados)

- Promover desayuno completo y horarios de comida regulares, evitando picotear entre horas
- Favorecer la autonomía animándolos a comer solos y respetando su apetito, no forzar a comer. En esta etapa aparecen la preferencia y la aversión, llegando a rechazar el probar nuevos alimentos.
- Promover la corresponsabilidad de padres, tutores y familiares como modelos de comportamiento y hábitos saludables en alimentación.

### Higiene y cuidados generales. Salud bucodental

- Lavado de manos antes de las comidas y a lo largo del día (contacto con tierra, pelotas, muñecos, mucosidad)
- Recomendar el agua como bebida principal y necesaria, evitando zumos envasados, refrescos y otras bebidas dulces.
- Promover “cumpleaños saludables” y limitar el consumo de golosinas, bollería industrial, galletas. Fomentar realizar postres caseros
- Recordar el cepillado dental, a diario, tras las comidas y sobre todo antes de dormir. Uso de pastas fluoradas (ion flúor > 1000 ppm). Enseñanza y supervisión de la técnica de cepillado por los padres.
- Informar sobre Programa de salud bucodental infantil para menores de 6 años. (citación en unidades de salud bucodental de los centros de salud).

### Prevención de accidentes

- Informar sobre situaciones de riesgo y peligros más frecuentes, promoviendo conductas seguras de protección (en la calle, casa, piscina, lugares públicos)
- Enseñar mediadas de autoprotección: no soltar manos de columpio, el fuego quemar...

- Guardar medicamentos, productos de limpieza y otras sustancias tóxicas bajo llave o en lugares inaccesibles para el niño. No tomar medicinas en su presencia.
- Informar del teléfono del Instituto Nacional de Toxicología : 915 62 04 20
- No ofrecer alimentos duros o pequeños (frutos secos enteros, aceitunas) hasta los 5 años de edad (riesgo de atragantamiento)
- Seguridad en el automóvil: uso de sistemas de retención infantil homologados

i-Size, para cada edad y según normativa vigente .

### Desarrollo y afectividad

- Estimular desarrollo psicomotor y lenguaje utilizando juegos, cuentos, música. Uso de lenguaje claro, correcto y sencillo (no usar diminutivos)
- Establecer normas y límites .Fomentar elogio de la buena conducta
- Fomentar su autonomía ( comer o vestirse solo, recoger, ordenar) e iniciar educación en el control de esfínteres durante el día ( retirada pañal)
- Informar a los padres de aparición de rabietas, pesadillas y disfemia fisiológica ,facilitando pautas a seguir frente a las mismas

### Consejos generales

- Evitar exposición a humo del tabaco
- Promover actividad física diaria con paseos y el juego al aire libre
- Limitar televisión ( no más de 60 minutos diarios) con supervisión programas adecuados a su edad y evitar uso de

dispositivos electrónicos o móviles

## TÉCNICAS

- Realizar Mchat 20-R en niños de riesgo o alteraciones en desarrollo

## INMUNIZACIONES

- Revisar vacunaciones en el niño y actualizar datos del calendario vacunal
- Informar sobre próxima vacuna a los 4 años de edad
- Informar sobre vacunación gripe al inicio de campaña de la misma

## RECURSOS DE APOYO para los padres

- APP de salud infantil PAPI-Psi (descarga gratuita)
- Página web Familia y Salud: <http://www.familiaysalud.es>
- Pagina web En Familia: <http://enfamilia.aeped.es>
- Página web Comité Asesor de vacunas : <http://vacunasaep.org>