

CONTROL DE SALUD DE LOS 2 AÑOS

Consejos de Salud y guías anticipadoras para padres

Eva María García Sabido, Eva Navia Rodilla Rojo

ALIMENTACIÓN

A esta edad debe tener una dieta variada y equilibrada, como el 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).

Es importante un desayuno completo y horarios de comida regulares, evitando picotear entre horas.

Favorezca la autonomía de su hijo animándolo a comer solo y respetando su apetito, no forzar a comer. En esta edad pueden comer menos cantidades que en etapas anteriores (inapetencia fisiológica).

Evitar sustituir comidas por sus alimentos preferidos “con tal que coma algo” dado que ésto favorece hábitos inadecuados.

HIGIENE Y CUIDADOS GENERALES. SALUD BUCODENTAL

Enséñelo a lavarse las manos antes de las comidas y a lo largo del día (contacto con tierra, pelotas, muñecos, mucosidad)

El agua es bebida principal y necesaria, evitando zumos envasados, refrescos y otras bebidas dulces.

Realizar “cumpleaños saludables” limitando el consumo de golosinas, bollería industrial, galletas; es más aconsejable realizar postres caseros

En esta etapa es importante el cepillado dental diario, tras las comidas y sobre todo antes de dormir. Usar pastas fluoradas

(deben contener ión flúor > 1000 ppm).

Los padres tienen que enseñar y supervisar la técnica de cepillado

Se debe evitar uso de chupetes

Acudir a visita con odontólogo. Existe el Programa de salud bucodental infantil para menores de 6 años. (pedir cita 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 quema, usar cascos montados en bicicleta...

Guardar medicamentos, productos de limpieza y otras sustancias tóxicas bajo llave o en lugares inaccesibles para el niño. No tomar medicinas en su presencia.

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 adaptados a su edad (encajar, asociar, manipular...), leerle cuentos en voz alta, bailar con música. Se debe usar un lenguaje claro, correcto y sencillo sin diminutivos.

Puede aparecer tartamudez (disfemia) siendo normal en esta etapa. Ante ello no mostrar preocupación (los niños lo captan rápidamente) y escuchar de forma tranquila, dejando al niño

completar las palabras o frases, sin interrumpirle o terminarle la frase. Darle conversación y animarlo a hablar en situaciones de no tensión.

Establecer normas y límites, alabando la buena conducta.

Es importante fomentar su autonomía (comer o vestirse solo, recoger, ordenar) y empezar a educar en el control de esfínteres durante el día (retirada pañal).

Es frecuente la aparición de rabietas que se deben manejar con tranquilidad. La mayoría de ellas son para llamar la atención.

Hay que ignorar esta conducta, ya que no es posible razonar con ellos (no hay que sermonear ni amenazar o prometer) en medio de un arranque emocional. De este modo se le enseñará que las rabietas no son eficaces y las irá realizando con menor frecuencia.

Durante las noche pueden tener pesadillas, en este caso acudir a su habitación para calmarlo con voz suave y explicar que solo es un mal sueño, tranquilizándolo para que vuelva a dormirse.

CONSEJOS GENERALES

No fumar y si lo hace no lo haga dentro de casa, en el coche ni delante de su hijo.

Es importante realizar actividad física diaria con paseos y el juego al aire libre (correr, saltar, subir, lanzar, nadar...).

Limitar televisión (no más de 60 minutos diarios) con supervisión programas adecuados a su edad y evitar uso de dispositivos electrónicos o móviles.

VACUNAS

Próximas vacunas en calendario sistemático a los 4 años.

Es recomendable vacunación antigripal cuando empieza la campaña de vacunación de gripe en su centro de salud.

RECURSOS DE APOYO PARA LOS PADRES

APP de salud infantil PAPI-Psi (descarga gratuita)

Página web Familia y Salud: <http://www.familiaysalud.es>

Página web En Familia: <http://enfamilia.aeped.es>

Página web Comité Asesor de vacunas : <http://vacunasaep.org>

PRÓXIMO CONTROL A LOS 4 AÑOS