

CONTROL DE SALUD DE LOS 8 AÑOS

Consejos de Salud y guías anticipadoras para personal sanitario

María José Garrido Cañadas, Teresa Fernández Martínez

ENTREVISTA.

Recoger información realizando pregunta abiertas sobre:

- Evolución e incidencias desde la visita anterior.
- Problemas de salud conocidos (antecedentes personales).
- Dudas o preocupaciones de los padres
- Alimentación y hábitos saludables; preguntar por ejercicio físico.
- Preocupaciones sobre el crecimiento y desarrollo global del niño.
- Entorno familiar: Cambios o conflictos familiares, enfermedad de un familiar. Cambios en bienestar económico o estructural en la familia, cambios de domicilio. Conducta en el hogar, relación con sus padres y hermanos. Evaluar autonomía en higiene y autocuidado.
- Entorno social: Como invierte su tiempo de ocio. Relación con amigos fuera de la escuela. Actividades extraescolares. Tiempo expuesto a pantallas.
- Entorno escolar: Evaluar cómo se siente cuando va al colegio. Relación con sus compañeros. Rendimiento académico y progresos. Horarios de estudio.
- Repaso de actividades preventivas como tabaquismo pasivo, seguridad vial o fotoprotección.

PROBLEMAS DEL APRENDIZAJE.

Valorar aspectos que indiquen rendimiento académico inferior al esperado para su edad.

- Dificultades en la comprensión de lo que lee, escucha o expresa.
- Lectura lenta y con esfuerzo. Le cuesta leer en voz alta y aprender a través de la lectura.
- Su caligrafía no es buena o es difícil de entender.
- Le cuesta centrarse en tareas, organizar el tiempo y mantener su atención.
- Dificultad para entender los enunciados de los problemas, no es capaz de estructurarlos ni resolverlos. Deja tareas sin finalizar.
- Torpeza motora gruesa: Dificultad para correr, saltar...
- Torpeza motora fina: Dificultad para atarse los cordones, agarrar lápiz...
- Dificultad y/o evitación de cálculos matemáticos sencillos.
- 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 conducta.
- Demasiada inquietud y/o impulsividad. Dificultad para seguir instrucciones.
- Rechazo a ir al colegio, tendencia a la tristeza y pobre autoestima.

EXPLORACIÓN

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

Examen físico: prestar especial atención a:

- Comportamiento visual del niño, mediante optotipos adecuados a su edad y cada ojo por separado, explorar agudeza visual.
- Examen audiológico: Valorar audiometría si evaluación audiológica dudosa.
- Exploración bucodental: Caries, maloclusión o erupción retrasada
- Iniciar exploración columna. Test Adams.
- 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.
- Evaluación del lenguaje y la comunicación.

CONSEJOS Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD**Alimentación.**

- Deben elegir alimentos saludables; siendo un buen ejemplo. Comer en familia cuando sea posible y con la tele apagada, creando un ambiente relajado y cómodo que facilite la comunicación.
- La alimentación debe ser variada y equilibrada. Si come en el comedor conviene conocer el menú para completarlo en la cena.
- Es adecuado realizar 3 comidas principales y las meriendas de media mañana y media tarde deben ser preferiblemente frutas o lácteos saludables, evitando el consumo diario de alimentos procesados, snacks y golosinas.
- Se recomienda el consumo diario de 500 ml de productos lácteos.

- El agua es la mejor bebida. Evitar refrescos y zumos procesados.
- Consumir legumbres, carnes y pescado al 2-4 veces a la semana. Evitar carnes procesadas. Los cereales preferiblemente deben ser integrales.
- Limitar el consumo de sal y azúcar
- Hacer responsable al niño de su alimentación, participando y haciéndolo consciente de que opciones son las más adecuadas para cuidar su salud.

Higiene y cuidados generales. Salud bucodental

- Enséñele a su hijo/a hábitos saludables y sirva de modelo para ellos.
- Fomentar autonomía para su higiene y autocuidado.
- Debe aprender que hay que lavarse a menudo las manos, mantenerse limpio con duchas frecuentes.
- Cepillado dental dos veces al día o tras cada comida, el más importante antes de irse a dormir con pasta dentrífica, es aconsejable con concentración de flúor a 1450 ppm y cantidad del tamaño de un guisante.
- Evitar alimentos cariogénos, los más adherentes tipo caramelos, chocolates o bebidas azucaradas.
- Informar sobre Programa de Asistencia Dental Infantil
- Es necesario un sueño de calidad y cantidad adecuados, su hijo/a debe dormir aproximadamente 10-12 horas/día. Debe acostarse pronto y evitar pantallas o juegos demasiado activos a última hora del día.

Prevención de accidentes.

- Reforzar la seguridad del hogar. Se deben colocar fuera de su alcance medicaciones además de productos de limpieza.

- Equipar cuando realicen actividades deportivas con protecciones adecuadas, tales como casco, coderas y rodilleras.
- Deben aprender a nadar, pero deben seguir siendo supervisados siempre que estén en la piscina. Usar siempre protector solar y reaplicarlo.
- En caso de intoxicación se debe llamar al número de Información Toxicología **915620420**.
- Debe viajar siempre correctamente instalado en un sistema de retención infantil, según el peso (norma R44/04) o según la estatura (norma R129/ i-size). No debe desabrocharse nunca cinturón de seguridad.
- Se debe instruir a los niños en seguridad: cruzar por los pasos de cebra, mirar a los dos lados antes de cruzar.

Desarrollo y afectividad.

- Fomentar su autoestima y participación social. Ensalzar sus logros por pequeños que sean, premiar el esfuerzo.
- Promover la lectura.
- Mantener una comunicación con ellos, mostrar afecto. Pasar tiempo con ellos es importante, demostrando interés en sus actividades y amistades.
- Establecer normas y límites es necesario. Les ayuda a desarrollarse en un entorno que le producirá frustración y deben aprender a manejarlo.
- Enseñar a resolver los conflictos sin violencia.
- 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.

Responda de manera sencilla a sus preguntas. Escúchelo siempre, aunque sus preguntas o dudas le parezcan indeterminantes.

Consejos generales.

- No fumar y evitar el tabaquismo en todas las estancias de la casa y en el coche.
- Hacer un buen uso de pantallas, las recomendaciones a esta edad son:
 - Un tiempo máximo de uso de 1 hora/día.
 - Los padres deben ser un modelo para ellos.
 - Establezca normas y ponga límites de uso.
 - Con esta edad no es recomendable que tengan móvil propio.
 - Acompañe o supervise su actividad y sus contactos en línea.
- Evite el acceso a contenidos de riesgo, programas de control parental.
- Animar a su hijo/a para que haga ejercicio físico con regularidad, buscar un deporte, preferiblemente en equipo puesto que favorece la disciplina y su relación con iguales.
- Hacer conscientes a niño y padres de la importancia de su implicación en la lucha contra el acoso escolar.

INMUNIZACIONES

- Revisar estado de vacunaciones en el niño y actualizar datos del calendario vacunal.
- Informar sobre próxima vacuna a los 12 años.

**PRÓXIMO CONTROL:
ENTRE LOS 10 y 11
AÑOS.**