

# CONTROL SALUD 3 AÑOS (opcional)

## Consejos de Salud y guías anticipadoras para personal sanitario

Gloria Nieves López Valero, María Luisa Jiménez Álamo

### ENTREVISTA Recogida de información sobre:

- Evolución e incidencias desde la visita anterior. Alimentación y hábitos saludables.
- Hábitos de sueño, control esfínteres.
- Establecimiento de normas, horarios, tiempo de juego, disciplina y relación padres/hijos.
- Cuidador principal, promoción del buen trato.
- Preocupaciones sobre el desarrollo, el lenguaje y la conducta del niño
- Adaptación al medio escolar: progresos o dificultades en la escuela; amigos y relación con otros niños; cambios en el entorno o dinámica familiar.
- Tabaquismo pasivo.
- Comprobar calendario vacunal.
- Comprobar actividades preventivas de visita anterior (fotoprotección, accidentes...)

### DESARROLLO PSICOMOTOR. Valorar adquisición de:

- Existencia del juego simbólico.
- Hace preguntas y participa en conversaciones. Suele hacer frases cortas
- Nivel de autonomía para la ingesta y la higiene (Se viste y se desviste bajo la supervisión de un adulto)

- Pedalea, salta.
- Mantiene equilibrio con un pie durante 1-3 segundos
- Copia imágenes simples
- Es capaz de interpretar lo que ve en una imagen (lámina o cuento)
- Corta con tijeras
- Baja escaleras alternando los pies
- Preguntar sobre preocupaciones familiares en el desarrollo del niño
- Son **signos de alerta** a los tres años de edad:
  - Incapacidad para desarrollar juego simbólico
  - Lenguaje incomprensible. Estereotipias verbales
  - No entiende conceptos como diferente/igual, largo/corto.
  - Regreso a patrones anteriores
  - No sigue 3 órdenes.

### EXPLORACIÓN

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

- Toma de Tensión Arterial y valorar percentiles según edad y talla.

### Examen físico; prestar especial atención a:

- Cribado de estrabismo: test de Hirschberg; test de oclusión o cover test

- Explorar agudeza visual, mediante optotipos apropiados a la edad (cada ojo por separado). Test de visión estereoscópica.
- Cribado de hipoacusia: ¿Tiene el niño un lenguaje adecuado para su edad? ¿Grita el niño excesivamente al hablar? ¿Contesta el niño sistemática/frecuentemente con un qué? ¿El niño sube muy alto el volumen del televisor? ¿Tiene problemas de relación o integración en la escuela? ¿Tiene dudas sobre la audición de su hijo?
- Desarrollo y progreso escolar: coordinación motora y lateralidad; lenguaje y lectura/escritura; atención y memoria
- Revisar dentición primaria: caries / maloclusión
- Valorar fimosis
- Aparato locomotor: pies, espalda y marcha.
- Indicadores de maltrato infantil

## CONSEJOS Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD

### Higiene y salud bucodental

- Fomentar la autonomía en su higiene: con lavado de manos, cepillado de dientes (2-3 veces/día) y baño diario.
- Pasta dentífrica con 1000 ppm de Flúor
- Uso del plan dental y revisión anual.

### Alimentación:

- Dieta variada y equilibrada (la familia es el ejemplo) Evitar dietas “Capricho”.
- Ingesta de al menos 500cc de leche
- Autonomía para comer, respetando gustos y apetito; pero debe comer de todo. La comida se come en orden de presentación, no puede comer postre si no ha comido el primer plato

- Promover cumpleaños saludables. Evitar chucherías, zumos embotellados y bebidas gaseosas

### Accidentes:

- Promover conductas seguras. Usar el sentido común. Enseñar autoprotección
- Protección solar y medidas de protección contra el sol.
- Guardar tóxicos y medicamentos fuera del alcance del niño. Teléfono toxicología (915620420)
- Aprender a nadar
- Usar sistemas de protección en el automóvil (Grupo II-III) con respaldo. Enseñarle que no debe desabrocharse el cinturón
- Nombrar correctamente las partes del cuerpo. Instruir a los niños para evitar el contacto sexual inadecuado.

### Desarrollo y afectividad:

- Estimular el lenguaje y la psicomotricidad con cuentos, juegos, canciones, pinturas...
- Debe jugar con otros niños, los amigos los eligen los niños.
- Debe tener control de esfínter diurno
- Se deben penalizar las malas acciones, no al niño. Debe aprender que los actos tienen consecuencias
- No dejarlos nunca solos. Siempre deben estar bajo el cuidado de un adulto de confianza
- No deben irse con desconocidos. Comentar establecer una “palabra de seguridad” ( se establece una palabra de seguridad entre padres/hijos y cualquier persona que quiera que se vayan con ellos debe conocerla; si no la conoce el niño sabe que esa persona no viene en nombre de sus padres)

## CONSEJOS GENERALES

- No fumar delante del niño ni en el domicilio (ningún tóxico)
- Controlar el tiempo de exposición a pantallas
- Recomendar actividad física y descanso diario (10-12 horas con o sin siesta)
- Mantener horarios regulares
- Entregar hoja de Consejos generales de los 3 años

## INMUNIZACIONES

- Revisar y actualizar calendario vacunal
- Dosis de recuerdo de TV y varicela a los 4 años
- Informar de la vacuna de la gripe y su calendario

**PRÓXIMO  
CONTROL:  
4 AÑOS**