

CONTROL SALUD 4 AÑOS

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:

- Hace muchas preguntas y participa activamente en conversaciones. Cuentan e inventan situaciones.
- Frecuente la disfemia
- Existencia del juego simbólico.

- Cambian su comportamiento según el lugar y la situación
- Dibuja personas con al menos 3 partes del cuerpo, coge la pelota y reconoce los colores
- Es capaz de interpretar lo que ve en una imagen (lámina o cuento)
- Se viste y se desviste bajo la supervisión de un adulto (desabrocha botones)
- Corta con tijeras
- Mantiene equilibrio con un pié durante 1-3 segundos
- Baja escaleras alternando los pies
- Preguntar sobre preocupaciones familiares en el desarrollo del niño

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

- Incapacidad para desarrollar juego simbólico
- Lenguaje incomprensible (casi el 100% debe entenderse a los 4 años).
- 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? Realizar AUDIOMETRÍA si no tiene realizado previamente cribado neonatal sistémica o prueba equivalente previa, si las pruebas previas fueron patológicas o si hay signos/síntomas de hipoacusia
- 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 esfínteres 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
- Próxima vacuna a los 6 años (DTPa/VPI)
- Informar de la vacuna de la gripe y su calendario

**PRÓXIMO
CONTROL:
6 AÑOS**